colecția cărți cheie

JACQUES SALOMÉ

DACĂ M-AȘ ASCULTA, **M-AȘ ÎNȚELEGE**



Curtea veche

COLECŢIA CĂRŢI CHEIE

Colecție inițiată şi coordonată de
IREN ARSENE

JACQUES SALOMÈ este psihosociolog, formator, scriitor şi poet. Şi-a obţinut licenţa în psihiatrie socială la Ecole pratique des Hautes Etudes en Sciences Sociales (Paris). Este fondatorul Centrului de formare în relaţii interumane „Le Regard fertile'[1] de la Roussillon-en-Provence, unde predă bună parte dintre cursurile de formare. A predat timp de 15 ani la Universite de Lille III.

Jacques Salomè doreşte să transforme comunicarea într-o materie de sine stătătoare ce se predă în şcoli şi crede în responsabilizarea individului în vederea creării unor relaţii sănătoase, printr-o comunicare activă.

Şi-a început cariera în domeniul relaţiilor interumane pornind de la cercetările şi lucrările ce aparţin curentului psihologic umanist, reprezentat de Cari Rogers. La începuturile carierei sale, s-a folosit de psihanaliză, mergând pe direcţia propusă de Milton Erickson, pentru care inconştientul este un rezervor de resurse, şi nu o componentă întunecată a psihicului, în primele sale cursuri de formare, Jacques Salome a folosit tehnici corporale cum ar fi *Rebirth,* bioenergia sau mijloacele de expresie scenică, precum psihodrama.

După aceste numeroase experienţe, ajunge la o metodă personală. El creează un sistem teoretico-practic, dezvoltând concepte şi instrumente proprii. Astfel ia naştere metoda ESPERE (Energie Specifică Pentru o Ecologie Relaţională Esenţială). Scopul demersurilor sale pedagogice şi educative nu este acela de a da sfaturi, ci de a stimula reflecţia personală şi maturizarea, de a declanşa trezirea conştiinţei şi luarea de poziţie faţă de sine şi faţă de ceilalţi. Punctul de plecare este exprimarea personală. A format până în prezent peste 40 000 de asistenţi sociali, medici, psihologi şi consultanţi. A ţinut conferinţe şi cursuri de formare şi are discipoli (moderatori în metoda ESPERE şi formatori de moderatori) în Franţa, Belgia, Quebec, Elveţia, Insulele Reunion.

Este autor a peste 30 de cărţi, coautor al unor lucrări de referinţă despre comunicare şi cuplu, teoretician în cadrul Asociaţiei pentru Comunicare Relaţională prin Ascultare Activă. Cărţile sale au fost traduse în 27 de limbi.

Semnează cronici permanente în revistele *Psycbologies* (Franţa) şi *Le Guide Ressources* (Canada); numeroase apariţii în presa francofonă (articole cu şi despre el, interviuri şi cronici ale conferinţelor sale): *Nouveaux Cles, Madame Figaro, Medicine naturelle, Presence Magazine, La vie, La marine, Journal de Quebec, La presse, Magazine 7 jours, Entrevue, Le devoir, Phares, Mariage.*

Este tatăl a cinci copii.

SYLVIE Galland a fost directoarea Centrului de Psihoterapie pentru copii al spitalului din Lausanne.

JACQUES SALOME • SYLVIE GALLAND

Dacă m-aş asculta, m-aş înţelege

Traducere de ELENA NECULCEA

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale
Salome, Jacques
Dacă m-aş asculta, m-aş înţelege / Jacques Salome;
trad.: Elena Neculcea Bucureşti:
Curtea Veche Publishing, 2002
328 p.; 20 cm (Cărţi cheie; 37)
Tit. orig. (fr); Si je m'ecoutais, je m'entendrais ISBN 973-8356-13-X

I.Sylvie Galland
II.Neculcea, Elena (trad.)
159.9

Coperta colecţiei de DAN PERJOVSCHI
Coperta de DAN STANC1U.

Jacques Salome, Sylvie Galland
SI JE M'ECOUTAIS, JE M'ENTENDRAIS

ISBN 973-8356-13-X

Tuturor celor pentru care libertatea de a fi
are la bază respectul, înţelegerea şi toleranţa.

Cuvânt înainte

A comunica, a avea o relaţie, a împărţi: nimic nu ni se pare mai important, esenţial pentru existenţa noastră. A avea sentimentul că eşti parte a unui ansamblu mai vast, că eşti recunoscut, identificat, că aparţii unui grup, unei comunităţi lingvistice este una dintre cele mai profunde şi vitale aspiraţii umane.

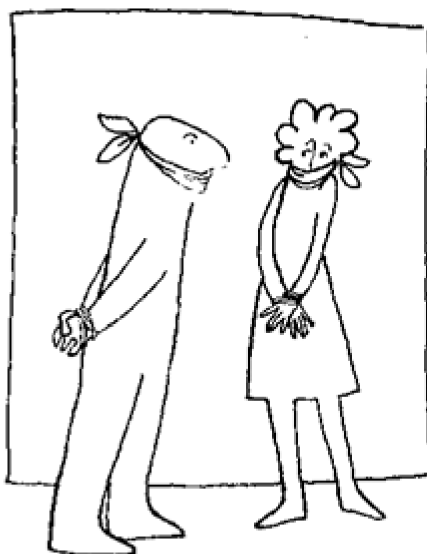
Dar nicăieri nu suntem învăţaţi să comunicăm, nici în familie şi cu atât mai puţin la şcoală.

În sistemul şcolar, comunicarea se bazează pe o dinamică specifică, de tip întrebare-răspuns. Copilul nu poate da un răspuns personal; nu-i sânt acceptate decât răspunsul din carte sau cel aşteptat de învăţător. Timp de 15 până la 20 de ani din viaţa noastră suntem obligaţi să producem răspunsuri, să mergem în direcţia aşteptărilor celorlalţi.

Devenim astfel handicapaţi — nişte infirmi în ce priveşte relaţiile noastre.

Când ne dăm seama de lacunele noastre, avem nevoie de mult timp pentru a reînvăţa, pentru a reinventa mijloacele concrete prin care să trăim mai bine, să ne înţelegem mai bine cu celălalt şi să-l înţelegem mai bine.

În această carte ne-am propus să vă oferim unele dintre descoperirile noastre; acestea vor reprezenta câteva puncte de reper ce ne pot ajuta să ne facem mai bine înţeleşi şi să-i înţelegem mai bine pe ceilalţi. Aceste căi ce conduc spre o comunicare activă, spre relaţii sănătoase, ne vor permite mai ales să ne cunoaştem mai bine pe noi înşine, să descoperim ce e mai bun în noi, necunoscutul din fiecare.



„Şi mai e ceva, am uitat să-ţi spun că sînt olog în ale comunicării."

În continuare, vom dezvolta ideea că este necesar ca fiecare să-şi asume responsabilitatea îmbunătăţirii relaţiei cu sine însuşi şi cu ceilalţi. Pentru aceasta trebuie să înţelegem anumite mecanisme care guvernează comunicarea şi relaţiile intime. Mai trebuie, de asemenea, să evităm o dublă capcană, şi anume fie să-i acuzăm pe ceilalţi de ceea ce nu merge, fie să ne acuzăm pe noi înşine şi să ne denigrăm.

1.Comunicarea

O vorbă, înainte de a fi îmbrăcată în cuvinte, trebuie să se formeze, mic mamifer dureros, în străfundul unui pântec, acolo unde primeşte dreptul de a avea un sens, un sunet, o origine.

Alain Bosquet

Cine oare nu cunoaşte sentimentul difuz că nu comunică bine cu sine şi cu ceilalţi? Cine oare nu se loveşte zilnic de dificultatea de a se exprima şi de a se face înţeles?

Dacă vreau să-mi îmbunătăţesc comunicarea, trebuie mai întâi să-mi pun întrebări despre felul în care am învăţat să comunic. Probabil o să-mi dau seama că am învăţat să *nu comunic.* O să descopăr că de foarte timpuriu în existenţa mea am fost privat de dreptul la cuvânt chiar de către cei care mă iubeau şi care, crezând că mă înţeleg, vorbeau în locul meu.

Anticomunicarea

Părinţii şi pedagogii mai degrabă impun limite decât să invite la liberă exprimare. Şi mai grav este faptul că îşi însuşesc exprimarea noastră pentru a vorbi *despre* noi, în locul[1] nostru. Dar cel mai rău este faptul că resping ceea ce exprimăm noi personal.

„Mi-e frică, spune copilul.

- N-ai nici un motiv, spune tatăl."

„Mă doare, spune copilul cu genunchiul julit.

- N-ai nimic, spune mama."

Aceste mesaje par banale, ele sânt generate de buna intenţie a părinţilor de a-şi linişti copiii. Dorinţa de a-i scăpa pe copii de temeri este o meteahnă frecventă a părinţilor. Dar la fel de bine, aceste mesaje înseamnă şi: „Nu poţi avea încredere în ce simţi tu, eu ştiu ce trebuie să simţi tu." Ei îi dictează altuia emoţiile şi sentimentele pe care ar trebui să

[1] Am inventat această expresie, *a vorbi despre cineva în locul său,* pentru a descrie o exprimare alcătuită din imperative categorice („Fii altfel decât eşti"), din explicaţii („Dacă nu vii, înseamnă că ţi-e frică") şi negare („Tu nu eşti nefericit, ai tot ce-ţi trebuie"). Exprimarea cuiva care îmi spune cum mă vede el, care îmi întinde o oglindă, deformată, evident, totuşi o oglindă este cu totul altceva. Acea exprimare poate fi relevantă, mă poate ajuta să mă cunosc mai bine. Diferenţa constă în intenţia celui care îmi vorbeşte despre mine.

le aibă şi nu le are. Poţi ordona sau interzice un act (dacă raportul de forţe permite!) — „Nu ai voie să loveşti bebeluşul în cap" —, dar este imposibil să impui sentimentele — „Trebuie să-l iubeşti" —, indiferent de vârstă. Impunerea generează confuzii. Cel care încearcă o emoţie se îndoieşte de propria lui trăire atunci când o persoană importantă pentru el (unul dintre părinţi, de exemplu) îi denigrează, îi neagă sau încearcă să-i impună trăirile sau sentimentele.

„Trebuie să-l iubeşti, este fratele tău, nu ştia ce face când ţi-a stricat jucăria..."

„Dar, dragule, ştii prea bine că vă iubesc la fel; nu fac diferenţe între tine şi sora ta."

„Ştii că te adoră, chiar dacă se înfurie. Şi apoi, nu ar trebui să îl contrazici, ştii că nu suportă."

Şi astfel învăţăm să comunicăm, prin negarea trăirilor noastre de către cei care ne iubesc. Şi îi vedem negându-și inclusiv propriile sentimente.

„Eşti tristă, mamă, plângi?

- Nu, stai liniştit, nu am nimic." Nimic?

„Mami nu-l iubeşte pe tati. Ce are cu el?

- Nu-i adevărat, ce treabă ai tu cu asta? Să ştii că îl iubeşte..."

Dacă nu facem efortul de a stabili câteva reguli fundamentale pentru o comunicare firească, riscăm ca toată viaţa să suportăm şi să transmitem constrângeri care sabotează comunicarea şi care fac ca relaţiile intime să devină dificile, dureroase.



„Ea îmi spune că mă iubește la fel ca pe el, dar eu și el nu sîntem la fel."

Principii de bază

Bazele unei comunicări veritabile sunt uşor de enunţat şi cumplit de greu de aplicat. Ele se organizează în funcţie de trei poziţii fundamentale:

* Recunosc şi îi confirm celuilalt că exprimarea sa îi este proprie, că sentimentele sau părerile îi aparţin.

* Mă exprim vorbind despre mine, afirmându-mi poziţia.

* Doresc să reunesc punctul tău de vedere şi pe al meu, nu opunându-le sau confundându-le, ci adunându-le unul lângă celălalt, confruntându-le. De aici se poate naşte o uniune, un schimb.

Aceste trei poziţii au drept corolare imediate:

* Nu îl las pe celălalt să vorbească *despre* mine în locul meu.

* Îl invit să vorbească despre el însuşi.

* Admit că „a te înţelege cu cineva" nu înseamnă a avea aceeaşi părere, aceleaşi sentimente, acelaşi punct de vedere.

* Accept să fac diferenţa între ceea ce vine de la celălalt (şi îi aparţine) şi ceea ce simt eu (şi îmi aparţine)[1].

Copilului căruia îi este frică îi voi spune: „îţi este frică" şi poate îi voi propune să-mi vorbească despre frica lui. Aş putea, eventual, să-i spun mai apoi că mie nu-mi este frică, să-i spun că nu mă tem de acel lucru.

Prietenului care vorbeşte despre mine în locul meu („Ar trebui să te mai intereseze şi altceva decât benzile desenate") aş încerca să-i răspund cu un refuz („Nu vreau să-mi impui tu ce ar trebui să mă intereseze") sau cu o invitaţie („Dacă vrei, poţi să-mi spui ce simţi când mă vezi cu nasul în benzile mele desenate, ca în seara asta.")

Vorbim despre ceilalţi în locul lor pentru că nu ştim să le vorbim despre noi, iar exprimarea celorlalţi despre noi în locul nostru durează până la moarte, dacă nu ne asumăm riscul de a ne recuceri dreptul la exprimare.

Una dintre mizele fundamentale ale oricărei tentative de formare este să-ţi reiei în stăpânire propria exprimare. Orice schimbare trece prin această naştere dificilă, dureroasă: să ajung la o formă de exprimare proprie, care să fie *a mea,* diferită de a tuturor celor care m-au crescut sau mi-au fost alături.

Comunicare şi exprimare

A comunica înseamnă a reuni. Dar ce avem noi de reunit? Fie diferenţele dintre noi, fie asemănările.

[1] în ce priveşte comunicarea, confundăm adesea cele două jumătăţi ale unei relaţii, fraţii Terieur, dintre care unul se numeşte Alain şi celălalt Alex...



„Nu ţi se pare că este prea cald aici?"

A te exprima nu înseamnă încă a comunica, este doar un bilet pentru dus, în timp ce comunicarea este un bilet dus-întors care presupune etape succesive:

¤ Mă exprim.

¤ Primesc confirmarea că limbajul meu a fost înţeles.

¤ Ascult ce spune celălalt.

¤ Îi confirm că l-am înţeles.

Aceste secvenţe aparent simple ascund nenumărate capcane. De fapt, celălalt nu reacţionează la ce i-am spus eu, ci la ce a înţeles el, în funcţie de felul în care cuvintele mele îşi găsesc ecoul în el; uneori este o diferenţă enormă între ceea ce am vrut eu să spun şi ceea ce a înţeles el. Bineînţeles, şi reciproca este valabilă.

Când mă adresez cuiva, în cursul unei convorbiri dificile şi importante, ar trebui să-l întreb: „Ce ai înţeles?" Când cineva îmi vorbeşte, ar trebui să-i spun: „Iată ce am înţeles eu din ce mi-ai spus." A-i aduce celuilalt o confirmare nu înseamnă nici să-l aprobi, nici să recunoşti că opinia sa este fundamentată, ci pur şi simplu să recunoşti acel punct de vedere ca fiind al lui.

„— Camerele de gazare nu au existat niciodată, sunt doar o invenţie a evreilor ca să aibă de ce se plânge.

— Dumneavoastră spuneţi că nu au existat niciodată, aşa credeţi dumneavoastră, că acestea sunt o invenţie a evreilor ca să fie compătimiţi. E părerea dumneavoastră, eu nu o împărtăşesc."

În acest caz, putem încheia discuţia la acest stadiu... sau îl putem invita pe celălalt să explice pe ce îşi bazează convingerea. Eu pot să încerc să explic pe ce se bazează convingerea mea. Pot schimba registrul şi-l pot invita să se exprime. Ce vrea să spună atunci când neagă existenţa

camerelor de gazare din timpul celui de-al doilea război mondial, ce mesaj vrea să transmită...?

Vom încerca, în capitolele care urmează, să identificăm mai clar atitudinile care împiedică sau facilitează comunicarea, oprindu-ne asupra fiecăreia dintre cele patru etape prezente în orice comunicare:

¤ a vorbi;

¤ a nu spune;

¤ a asculta;

¤ a înţelege.

A vorbi

Cuvintele ştiu despre noi lucruri pe care noi nu le ştim despre ele.

Rene Char

A vorbi despre ce e mai greu, a vorbi despre sine şi nu a perora despre alţii, despre lume, despre viaţă... Să-i vorbesc altcuiva despre mine — asta ar însemna să-mi exprim percepţia asupra realităţii, trăirile, sentimentele. Nu se insistă niciodată suficient asupra importanţei lui *„eu",* atât de frecvent înlocuit cu *„noi"* sau cu *„tu".*

Exprimarea verbală (nu vom aborda aici multiplele limbaje ale trupului sau ale gesturilor) se poate situa pe cel puţin cinci niveluri distincte.

Nivelul faptelor

Acesta este registrul anecdotic, cel care ne permite să spunem ce şi cum s-a întâmplat. Unii ţin să reproducă detaliat şi fidel ce au văzut, ce au făcut, ce s-a întâmplat.

Povestesc, de exemplu, acţiunea filmului pe care l-am văzut aseară. Era vorba despre un tată divorţat care face o călătorie împreună cu fiica sa. Şi povestesc numeroasele incidente care au loc de-a lungul expediţiei. Pot să mă arăt entuziasmat, debordant sau mai rezervat în privinţa unuia sau altuia dintre aspectele povestirii.

Nivelul senzaţiilor şi sentimentelor

Acesta este registrul experienţelor sau al trăirilor legate de un eveniment, de o senzaţie sau de o întâlnire.

Zona sensibilă a reacţiilor afective nu lipseşte niciodată, furnicătura emoţională există în fiecare, ca sursă inepuizabilă a unei exprimări proprii... când aceasta este posibilă. Această posibilitate va depinde de disponibilitatea mea de a mă dezvălui, de a face cunoscută experienţa mea intimă. Mai depinde şi de felul în care celălalt mă înţelege şi mă îndeamnă să-mi exprim această latură.

Aş putea spune cât de emoţionat am fost în timpul acestui film, cât m-au tulburat anumite scene. Aveam lacrimi în ochi văzând eforturile pe care le făcea acel tată pentru a câștiga dragostea fiicei lui. Trăiam momente de veselie şi bucurie când vedeam complicitatea şi tandreţea dintre ei, mă simţeam trist când neînţelegerea reciprocă îi despărţea... Şi dacă cel căruia îi vorbesc este important pentru mine (semnificativ, adică înseamnă ceva pentru mine), îmi va fi necesar ca el să primească mesajul, să mă înţeleagă. Această ascultare îmi este indispensabilă.

Multe neînţelegeri şi frustrări apar într-o relaţie ca urmare a acestui fapt: celălalt, din raţiuni numai de el ştiute (are un prag scăzut de toleranţă, este insensibil la emoţii, se teme, rămâne surd şi mut la anumite lucruri.. nu mă poate înţelege; el mă privează de această latură vitală pentru mine — cea a experienţei mele, a trăirii — sau o denigrează. Acest decalaj se află la originea unui număr incredibil de neînţelegeri şi suferinţe în cadrul familiei. Ne aşteptăm cu toţii ca, printr-un miracol, celălalt (mama, tata, fratele, sora) să îmi împărtăşească sentimentele, să-mi înţeleagă sensibilitatea, să primească emoţiile mele fără a şi le însuşi.

O altă dificultate apare atunci când celălalt îmi răspunde într-un registru diferit de al meu.

„— Mamă, să ştii că pentru mine a fost extrem de dureros faptul că mi s-a tăiat părul atât de scurt la 6 ani.

— Dar erau păduchi în şcoală, înţelegi?"

Nu, nu pot să înţeleg dacă nu mă simt mai întâi înţeles. Eu vorbesc de sentimente şi ea vorbeşte de fapte.

Cuvintele ne pot lămuri asupra impasului reciproc... fără ca aceasta să ne consoleze.



„Dar erau păduchi în şcoală!..."

Nivelul gândirii, al ideilor

Generalizări, evaluări normative, consideraţii logice: o mare parte dintre interacţiunile noastre se stabilesc la acest nivel raţional sau pornesc de aici.

Gânduri discursive, gânduri-oglindă, gânduri răzleţe, ideile leagă şi susţin emoţiile la un nivel ridicat. Ele ne permit să ne clasificăm experienţa, să o asimilăm, ne protejează, permițându-ne uneori să ne detaşăm.

Gândurile sunt puncte de reper indispensabile, balize necesare în haosul sau în multitudinea de situaţii din viaţă. Gândul este evadarea cuvântului spre orizonturi infinite. Este amplificarea omului până la graniţele cunoscute ale cosmosului.

Acelaşi film, îl voi critica, îl voi evalua — mi se pare frumos şi subtil —, apoi îmi voi împărtăşi reflecţiile asupra relaţiei dintre tată şi fiică, asupra diferenţei dintre generaţii, asupra acestui gen de film sentimental sau asupra artei de a comunica!

Sunt atâtea şi atâtea plăceri (sau suferinţe) care vin să-mi amplifice gândurile, să construiască şi să dărâme lumi, să inventeze sau să distrugă relaţii, să reunească sau să separe posibilul şi imposibilul.

Nivelul amintirilor

Orice experienţă trăită îşi găseşte ecoul într-una mai veche, trimițându-ne la momente din trecut. Acest strat afectiv nu este întotdeauna accesibil direct sau imediat.

Cred că aş putea spune fără prea multe ezitări că acest film m-a făcut să-mi retrăiesc propria experienţă, de copil cu părinţi divorţaţi, că mi-a amintit de vizitele tatălui meu, de atâtea speranţe şi dezamăgiri. Poate că mă face să-mi reconsider toată mitologia personală despre noţiunea de tată, de cămin sau de familie.

E ca şi cum fiecare eveniment din prezent îşi găseşte ecoul într-un trecut mai apropiat sau mai îndepărtat. Această reactivare mai mult sau mai puţin conştientă lasă în noi urme care când şi când ne marchează relaţiile, interacţiunile cu ceilalţi.

O anumită doamnă, care mi se adresează pentru prima dată în timpul unei mese între prieteni. îmi reînvie amintirea unei situaţii de acum aproape 40 de ani. Aveam 8 ani, eram la şcoala primară şi eram supus sadismului unei învăţătoare care avea aceeaşi formă a gurii ca şi interlocutoarea mea din prezent...

Şi fără să-mi dau seama, îmi vine să o agresez, să o umilesc, să combat fără pic de curtoazie punctul său de vedere, care nu era chiar atât

de diferit de al meu. Mă arăt răutăcios, arţăgos, nemilos şi simt nevoia să o reduc la tăcere aici, la această reuniune între prieteni... prieteni care sunt toţi uimiţi de ieşirea mea.

Nivelul imaginarului

Fantasmele şi dorinţele împreună cu toată suita de fantezii personale pot fi de asemenea reunite câteodată.

Filmul despre care am vorbit, de exemplu — îmi imaginasem că voi face unul de acelaşi tip, dar un pic diferit. Ar fi fost mai degrabă axat pe relaţia de cuplu, eu aş fi fost regizorul, iar în rolul principal ar fi fost... Şi în mintea mea încep să port discuţii cu Delphine Seyring sau Juliette Binoche...

În conversaţie, viaţa imaginară, atât de importantă pentru fiecare, este sursa creativităţii, dacă acceptăm să o împărtăşim şi dacă celălalt o înţelege drept ceea ce este: *o viaţă imaginară.* Dacă poate să înţeleagă că traducerea în cuvinte a imaginarului meu nu înseamnă că o să-l pun în practică. Nevoia de a fi înţeles este specifică imaginarului. Nu-ţi poţi împărtăşi propriul imaginar, nu poţi decât să asişti la el. Imaginarul are nevoie să fie respectat.

O comunicare deplină este o implicare comună, în care am posibilitatea să mă exprim, să fiu înţeles şi să-l înţeleg pe celălalt la cele cinci niveluri, în diverse momente ale unei relaţii.

Adesea, cuvintele ne rămân blocate la un nivel sau altul. în funcţie de situaţie şi de interlocutor, în funcţie de subiectul abordat, în funcţie de dezinvoltura sau de temerile noastre şi mai ales în funcţie de felul în care suntem ascultaţi, privilegiem cu precădere un registru şi evităm sau respingem altele cu aceeaşi perseverenţă.

Comunicările eficiente evoluează liber de la o dimensiune la alta. Ele lasă cuvintele să circule în fiecare din aceste dimensiuni. Da, orice demers în vederea comunicării trebuie să fie eficient, să permită o deschidere, o amplificare.

O relaţie liberă (cea care îmi permite să fiu eu însumi) este o relaţie în care totul poate fi spus[1].

Auzim uneori: „îmi vine greu, nu pot să-i spun că..." sau: „Refuză să asculte ce îi spun" sau: „Nu îndrăznesc să-i spun pentru că mi-e teamă de reacţia lui." Teama de a spune, de a te exprima liber este adânc înrădăcinată în multe relaţii apropiate. Această teamă barează calea spre entuziasm, spre elan, spre creativitate. Impune reţineri, întreţine resentimentul legat de frustrarea de a nu spune.

Uneori, aşteptăm prea mult de la limbaj, de la mitul cuvântului potrivit şi adevărat, în vreme ce cuvintele descriu realităţi diferite pentru fiecare.

Adesea sper că printr-un schimb de cuvinte şi de fraze voi avea acces la o comunicare eficientă şi savuroasă, aşa cum îmi doresc. Cită vreme va exista în mine această speranţă cu gust de absolut, după purtarea unui dialog mă voi simţi adesea cuprins de o dezamăgire care nu-mi dă pace, de o angoasă surdă în stomac sau de o furie inexplicabilă ce-şi croieşte drum spre violenţă.

Este o diferenţă foarte mare între ceea ce trăiesc şi ceea ce spun despre aceasta, între ceea ce plănuiesc să spun şi ceea ce mă aud spunând. Şi este o diferenţă la fel de mare între ce spun eu şi ce înţelege interlocutorul meu, în funcţie de percepţiile şi referinţele proprii. Iar eu nici măcar nu ştiu ce a înţeles sau a perceput. Uneori, urmează să descopăr, cu încântare sau cu stupoare, zile sau chiar săptămâni mai târziu.

Gândurile şi imaginile secrete ale celuilalt îmi sunt complet necunoscute, aşa cum şi lui îi sunt necunoscute ale mele. Chiar şi cele ale partenerei cu care împart patul şi pâinea, chiar şi cele ale copilului pe care îl înconjor cu o dragoste plină de grijă încă de la naştere. Misterul rămâne, nici măcar cu ei nu reuşim să comunicăm despre o bună parte dintre lucrurile esenţiale.

Astfel, în orice exprimare verbală — care nu înseamnă totuşi dialog — va exista riscul unor distorsiuni şi neînţelegeri între:

¤ Ceea ce gândesc, ceea ce trăiesc sau am trăit... şi ceea ce pot spune.

¤ Ceea ce spun efectiv, cu mijloacele mele de exprimare... şi ceea ce înţelege şi reţine celălalt din multitudinea de mesaje conţinute de discursul meu, privilegiind ceea ce îl emoţionează, îl seduce sau îl ameninţă cel mai tare.

¤ Ceea ce cred eu că a înţeles celălalt... şi ce crede el că eu cred că a înţeles.

Bineînţeles, mă străduiesc să accept această diferenţă dintre cuvinte şi trăire înainte de a încerca să o diminuez. Trebuie să recunoaştem că orice comunicare verbală este incompletă înainte de a încerca să o facem mai eficientă.

[1] Ceea ce nu înseamnă că *totul trebuie spus.* Simplul fapt de a şti că este posibil îţi dă o extraordinară încredere în tine, în celălalt.

A nu spune

Încercând să atingem inaccesibilul, facem să devină imposibil şi ceea ce ar fi fost realizabil.

P. Watzlawick

Acest punct ar putea să pară în contradicţie cu ce am spus mai sus, dar „a nu spune" trebuie înţeles ca o alegere (şi nu ca o constrângere).

Nu mă pot declara satisfăcut de o comunicare decât dacă îi accept limitele. Nu este posibil să spui totul. „A-şi spune totul" rămâne o iluzie şi o capcană — este tentaţia contopirii.

A nu spune este uneori o formă de a-mi marca teritoriul. Nu doresc să abordez un subiect sau altul cu acea persoană, chiar dacă ea mă întreabă despre acel lucru. Anumite întrebări sunt indiscrete şi pot să nu răspund, nu trebuie să mă simt obligat să răspund.

Îi povestesc unui coleg despre ce am făcut în vacanţă:

„— Cu cine ai fost în voiaj? se interesează el.

— Vreau să-ţi povestesc despre Praga, dar nu am chef să-ţi vorbesc de viaţa mea afectivă în acest moment."

A nu spune este legat de asemenea de atenţia acordată celuilalt („E obosit astă-seară, nu e disponibil") şi de alegerea momentului potrivit pentru a fi ascultat („Astăzi simte atât de tare nevoia să vorbească, încât nu mai e loc şi de cuvintele mele"). Uneori este necesar să aştepţi momentul cel mai potrivit sau să-ţi clarifici lucrurile faţă de tine însuţi înainte de a îndrăzni să revii asupra a ceea ce ai trăit într-un anumit moment.

A nu spune, a nu spune prea mult permite evitarea unei anumite „poluări a relaţiei". Voi fi foarte atent să nu mă servesc de celălalt ca de un coş de gunoi, deversând asupra lui cantităţi enorme de griji, gânduri deprimante, mânii şi frustrări. Mulţi par să gândească astfel: „Cu cât sunt mai aproape de cineva, cu atât mai mult mi se cuvine să-i spun ce nu-mi merge, ce nu-mi convine, până îl aduc la saturaţie."

Tocmai celor mai dragi le rezervăm partea cea mai rea din noi înşine. Mai ales în relaţiile de iubire, în care nu ezităm să „revărsăm" din belşug grijile şi nefericirile noastre asupra celuilalt. Ne purtăm ca şi cum dragostea ne-ar da dreptul să poluăm persoana pe care o iubim. „Oare chiar are dreptul să fie vesel sau fericit când eu sunt trist şi nefericit?"

Acest „a nu spune", care nu trebuie confundat cu „a ascunde de celălalt", este o formă de autoreglare a comunicării, care-i permite fiecăruia să-şi protejeze zonele de intimitate.

> „În absenţa ta, am descoperit cât de important este pentru relaţia noastră să păstrăm pentru fiecare dintre noi un spaţiu intim, al singurătăţii. Eu, aici, simţindu-te aproape — şi în acelaşi timp tu, simţind, sau poate nu, intensitatea acestui moment de dinaintea nopţii, când soarele străluceşte încă."

Să fii singur în prezenţa celuilalt. O comunicare subtilă între două fiinţe care se ascund în ele însele, în vreme ce o forţă magnetică se naşte din aceste două curente paralele şi distincte.

Aşa se întâmplă uneori după consumarea pasiunii. Fiecare este singur, fericit că există, domolit şi fără dorinţa de a interacţiona sau a comunica activ. Totuşi, în această stare fără scop şi fără obligaţii, prezenţa celuilalt contează pentru fiecare, îl confirmă şi îl amplifică până în străfundurile fiinţei.

Relaţiile de lungă durată au nevoie de aceste tăceri de calitate, mărturie a plăcerii intime de a trăi propriile senzaţii, simţind în acelaşi timp aprobarea (în sensul armonios al termenului) celuilalt.

Acest echilibru delicat pare uneori dificil de găsit. Mult prea adesea prezenţa celuilalt, privirea lui — chiar dacă el nu mă priveşte — capătă o importanţă care dăunează relaţiei mele cu mine însumi. Să fii mai conştient de prezenţa celuilalt decât de sine... E mai uşor să te bucuri de singurătate când nu este nimeni în cameră, chiar în apartament. Iar prezenţa părinţilor pare să compromită posibilitatea unei încântătoare retrageri în sine mai mult decât prezenţa partenerului, a partenerei sau a copiilor.

Şi totuşi, copilul mic ar trebui să-şi dezvolte această capacitate de a fi singur în prezenţa celorlalţi tocmai alături de mama sa. Fiind sigur de atenţia mamei sale, el poate fi singur, poate visa sau se poate juca. Intră într-un spaţiu în care, în mod paradoxal, poate uita de prezenţa celuilalt, pentru că ştie că e acolo. Se poate izola de celălalt în acest spaţiu tocmai pentru că ştie că nu-l va pierde.

Multe mame pătrund în acest spaţiu fragil, împiedicându-i pe copii să înveţe această lecţie fundamentală: singurătatea. Mamele intervin, comentează jocul, pun întrebări, îşi manifestă interesul şi distrug, prin bunele lor intenţii, această clipă suspendată pe care copilul o trăia izolat de ele. El era pe muchie de cuţit între abandonul în singurătate şi dependenţa de relaţie. îşi explora capacitatea de a fi o entitate separată şi nu o parte dependentă de existenţa celuilalt, care îi este totuşi necesară.

În relaţiile de cuplu sau de prietenie aceste momente de tăcere împărtăşită îmi par miraculoase, tocmai pentru că adesea apare acest decalaj între aşteptările celor doi sau pentru că nu avem capacitatea de a refuza să ne lăsăm invadaţi ori parazitaţi de prezenţa celui de alături.

La fel se întâmplă cu acest bărbat care conduce şi care se lasă legănat de mişcarea lină a maşinii, într-un decor acoperit de zăpadă. E relaxat, pluteşte între visare şi cugetare, retras în el însuşi, mulţumit să simtă prezenţa femeii de lângă el fără să se gândească la ea. Dar ea este neliniştită de această tăcere, pe care o percepe ca pe o retragere, jenă sau respingere. Şi apoi ea ar vrea să reia conversaţia întreruptă în ajun, să profite de acest moment pentru a-i spune ce are pe suflet încă de ieri, pentru a-l face să spună ce simte. Poate că va întrerupe tăcerea cu un: „Nu mai zici nimic?" plin de reproş, de nelinişte sau de aşteptări.

Comunicarea liberă are la bază acceptarea şi plăcerea de a duce o viaţă dublă: viaţa mea cu celălalt, cu ceilalţi şi o altă viaţă numai a mea, în care îmi sunt cu adevărat suficient mie însumi.

„A nu spune" porneşte şi din această capacitate de izolare spirituală, din înclinaţia către scufundare într-o lume secretă proprie şi din comuniunea într-o tăcere deplină.

A asculta

Căci întreaga existenţă a omului printre semenii săi nu este altceva decât o luptă pentru a acapara atenţia celuilalt.

Milan Kundera

E greu să îl asculţi pe celălalt fără să transferi asupra ta exprimarea lui. Pentru aceasta e nevoie de o imensă disponibilitate şi de capacitatea de a-l lua pe celălalt ca punct de referinţă.

Să asculţi înseamnă să primeşti ce spune celălalt fără să judeci, încercând să înţelegi universul său interior prin raportare la propriul său sistem de referinţă.

Ascultarea activă înseamnă să-i permit celuilalt să spună cât mai mult şi să se asculte în timp ce eu încerc să reiau sau să rezum ce a spus el, ce am auzit sau măcar ce am înţeles din ce a spus el. Mai înseamnă şi să pui întrebări deschise, dintre cele la care nu se poate răspunde prin da sau nu, dintre cele care presupun un *cum* şi nu *de ce,* dintre cele care îl îndreaptă pe celălalt către el însuşi. „Şi tu cum ai reacţionat? Ce ai simţit?"

Ne-am obişnuit să punem întrebări care sugerează răspunsul: „Şi nu ţi s-a părut nedrept?", „De ce nu îl părăseşti?"

„— Şeful mi-a adresat o remarcă neplăcută...

— Ah! Doar ştii că aşa e el! N-o să se schimbe."

„—În seara asta mă simt descurajat şi obosit...

— E şi normal, e atât de cald."

Pentru a asculta trebuie mai întâi să tac, să îmi stăpânesc impulsul de a răspunde, care este principalul obstacol în calea ascultării. Dacă spusele celuilalt îmi trezesc emoţiile, în mine vor exploda nevoi stringente de a mă exprima, de a explica, de a convinge, de a emite judecăţi, de a/da glas sentimentelor sau ideilor.

Cu cât celălalt îmi este mai apropiat, cu atât emoţiile stârnite de cuvintele lui vor fi mai puternice. Şi dacă el vorbeşte despre relaţia cu mine, cu atât mai mult temerile, dorinţele, amintirile sau proiecţiile mele mă vor împiedica să-l ascult. De aceea comunicarea intimă este atât de dificilă, de nesigură. Fiecare cuvânt al celuilalt poate declanşa în mine teama de a nu-l dezamăgi, de a nu fi respins, de a nu mai fi iubit.

Să asculţi înseamnă să te abţii — cel puţin pentru o vreme — de la a răspunde, de la a sufoca şi de la a-ţi însuşi ce spune celălalt prin încercarea de a face loc propriei tale păreri.

Îmi spune că nu i-a plăcut această carte, şi înainte să ascult ce anume nu i-a plăcut, ce l-a deranjat, poate, simt nevoia să acaparez subiectul pentru a-mi exprima entuziasmul pentru această carte.

Oare n-aş putea să-l las să-şi exprime sentimentele înainte de a mi le exprima, eventual, pe ale mele?

Este imposibil ca doi oameni să se exprime simultan, de vreme ce ei nu pot să se asculte decât alternativ. Dar multe dintre discuţii seamănă cu o luptă pentru captarea atenţiei celuilalt.

„— în ultimii ani am găsit o cale de a comunica cu mama.

— Ah, mie îmi este imposibil, mama mea nu mă ascultă niciodată...

— Ne-am întâlnit ieri şi am vorbit despre convingerile noastre.

— Cu tata mi-e mai uşor."

în acest joc al cererilor încrucişate, fiecare speră să fie ascultat cu atenţie de celălalt.

Atunci când nu mă simt ascultat, înţeles, am şi eu partea mea de responsabilitate. Poate că nu m-am exprimat suficient de clar, de direct, poate am sperat că celălalt va ghici. Poate nu am îndrăznit să-mi fac clară dorinţa: „Aş vrea să-ţi vorbesc", „Aş vrea să mă asculţi", „Aş vrea să-ţi spun cum am trăit eu acea experienţă."

În sufletul fiecăruia există această dorinţă profundă, mai mult sau mai puţin ascunsă, de a se putea exprima fără să fie judecat ori încurajat, nici alinat, respins sau etichetat. Pur şi simplu să fie ascultat pentru a se înţelege mai bine pe sine.

Ascultarea este un cadou frumos pe care-l poţi oferi, cere sau primi.

A înţelege

Să-l înţelegi pe celălalt înseamnă să i te alături în realitatea sa, să-i înţelegi diversele limbaje.

Să înţelegi ce spune, dar să-i înţelegi şi zâmbetele, privirea, gesturile, respiraţia, faptele, durerile, energiile...

Să înţelegi presupune să fii atent, să ai *capacitatea de a acorda atenţie.* Calitatea unei relaţii este dată de măsura în care simţi disponibilitatea activă a celuilalt şi pe a ta, chiar şi atunci când se manifestă prin semne minuscule. O privire intensă, o respiraţie mai profundă, un gest care propune, o tăcere care te îndeamnă să mergi mai departe.

Să înţelegi înseamnă să treci dincolo de simpla ascultare pentru a prinde esenţialul.

¤ În ce plan vorbeşte celălalt?

¤ Într-un plan real, simbolic sau imaginar?

¤ La nivel intelectual, afectiv sau anecdotic?

Paradoxul unei bune înţelegeri constă în faptul că aceasta necesită să-l înţelegi pe celălalt în planul în care vorbeşte, dar uneori trebuie să realizezi şi faptul că în spatele acestui plan se poate ascunde un altul. Astfel poţi trece/dincolo de aceste cuvinte care funcţionează asemeni unui ecran, poţi merge în căutarea cuvântului care încearcă să se nască, asemeni unui pârâu care izvorăşte după un drum lung şi tăcut prin subteran. Să înţelegi ce se spune, nu întotdeauna acolo unde se spune, ci în planul *din care* se spune.

Dacă celălalt îmi vorbeşte despre ce-şi imaginează, iar eu îl aduc în planul real, înseamnă că l-am înţeles greşit, această neînţelegere fiind adesea cauza multor frustrări şi suferinţe.

Dacă eu îi spun: „Mi-ar plăcea să-mi iau un an de pauză pentru studiu", iar ea îmi răspunde: „Dar cu ce o să plătim chiria?", simt că nu a înţeles că îi vorbeam despre dorinţele mele în plan imaginar.

Dacă o femeie este de mai mulţi ani împreună cu un bărbat care şi-a făcut vasectomie şi într-o seară îi şopteşte în ureche: „Mi-aş dori un copil de la tine", înseamnă că ea vrea să-şi facă înţeleasă dorinţa de a avea un bebeluş şi toate visurile despre creşterea unui copil. Dacă el îi va răs-

punde: „Ştii bine că eu nu mai pot avea copii", cu siguranţă ea nu se va simţi înţeleasă.

Acest plan imaginar are rolul de a echilibra distorsiunile dintre realitatea exterioară şi lumea interioară a dorinţelor şi idealurilor noastre.

Părinţii se încăpățânează adesea să distrugă imaginarul copiilor.

„— Dacă găsesc comoara din peşteră, îmi cumpăr un avion.

— Ştii bine că nu e nici o comoară, şi apoi ce să faci cu un avion?"

Copiii — şi copiii din noi — nu înţeleg explicaţiile realiste, ei înţeleg doar că nu sunt înţeleşi.

Dacă celălalt vorbeşte în plan cognitiv, dacă încearcă să-şi clarifice o idee sau un concept, iar eu nu văd decât o latură afectivă, înseamnă că nu l-am înţeles. Dar la fel de bine se poate ca el să exprime o trăire emoţională sub forma unei generalizări. Dacă eu preiau ideea şi o dezvolt în planul intelectual, înseamnă acelaşi lucru: că nu am înţeles. Dacă-mi spune ce îl doare pe plan fiziologic, trebuie să-l înţeleg în planul în care îmi vorbeşte? Sau trebuie să înţeleg că aceste dureri fizice sunt o exprimare simbolică şi să le interpretez pornind de la ce ştiu eu despre interlocutorul meu? Dacă îmi spune că îl doare capul, eu pot să înţeleg că în acea seară îi dau dureri de cap. Ce ar trebui să fac: să schimb planul sau să rămân la cel ales de el?

Înţelegere înseamnă şi ce înţeleg eu — pe de o parte, reacţia mea la ce spune el, pe de altă parte, sensul pe care îl dau eu mesajului. Dacă el spune: „Mă doare capul", poate că reacţia mea va fi: „Şi pe mine" sau „N-am nici un chef să-l aud văitându-se", iar înţelesul pe care îl dau eu mesajului va fi axat asupra mea: „îmi reproşează ceva, îi sunt o povară" sau asupra lui: „Poate că e prea stresat, oare are nevoie de un masaj?"

A înţelege nu înseamnă a răspunde, şi totuşi răspunsul meu va indica ce am înţeles şi ce nu. Dincolo de răspuns, valoarea ascultării depinde în bună măsură de felul în care îmi fac simţită prezenţa. Dacă intenţionez să-mi îmbunătăţesc abilităţile de comunicare, trebuie în primul rând să ştiu să ascult o cerere, o dorinţă, o nevoie fără a mă simţi obligat să o împlinesc. Să ascult o problemă fără să am impresia că trebuie să o rezolv. Pur şi simplu să ascult şi să arăt că am înţeles.

Uneori este necesar să îi arăt celuilalt cum aş vrea să fiu înţeles.

Aş vrea să fiu înţeles în ceea ce spun astăzi, în acest moment, fără ca celălalt să identifice întreaga mea fiinţă cu ceea ce spun acum şi fără să mă limiteze la aceasta.

„Ah! îmi urăsc serviciul!" Da, pot să strig asta într-o zi în care mă simt saturat, descurajat sau copleşit de activităţile mele cotidiene. în cazul în care celălalt ia remarca mea prea în serios şi îmi propune să-mi schimb meseria sau dacă îmi argumentează că de fapt meseria pe care mi-am

ales-o îmi place, mă supăr pe el şi o să am grijă să nu mai spun, să nu-mi mai dezvălui sentimentele trecătoare care mă încearcă.

Aş vrea să fiu înţeles fără să fiu nevoit să adaug: „Nu e decât o clipă de nemulţumire, spun asta doar ca să mă descarc de o trăire de moment..." Ar trebui ca el/ea să ştie să-mi răspundă neutru: „Da, e o meserie grea, mult prea obositoare..." sau să împărtăşească pentru o clipă dorinţa mea de a lua imediat o vacanţă sau, şi mai bine, să mă compătimească şi să mă consoleze cu tandreţe.

Ceea ce spun la un moment dat nu este decât o faţetă a unei fiinţe de o complexitate imensă şi pline de contradicţii. Ceea ce exprim printr-o izbucnire firească nu este decât o parte infimă din mine; „Nu mă limita la asta."

Un prieten îmi spunea: „Sunt un indignat înnăscut, indignarea mea este tonică. Mulţi mă cred un veşnic nemulţumit, dar nu sunt decât un cârcotaș vioi."

Sentimentele şi senzaţiile depind de momentul în care sunt trăite. Exprimarea lor este asemenea coloritului naturii, care se schimbă odată cu lumina.

„Nu-mi place crema de ciocolată, declară o fetiţă care tocmai a mâncat trei cupe de cremă, nu o să mai mănânc niciodată."

Tocmai această ascultare judicioasă îmi permite să-mi exprim pe rând slăbiciunea şi entuziasmul, să mă arăt eu însumi, aşa cum sunt sub puterea clipei. Dar mă simt liber să mă manifest doar dacă ştiu că de fapt celălalt nu confundă partea cu întregul şi că nu îmi scoate în evidenţă contradicţiile. Eu îmi cunosc foarte bine contradicţiile şi îmi revendic dreptul de a exprima idei şi sentimente total opuse cu privire la acelaşi subiect.

„Ador această latură a unei relaţii care îmi permite să mă contrazic singur, să fiu absurd şi incoerent în opinii."

Decalajele

Când cuvântul nu mai poate fi o punte între două fiinţe, când cuvântul este cel care desparte.

Exprimarea afectivă este perturbată, respinsă, când se loveşte fie de o judecată de valoare, fie de logica raţională. Să ne gândim numai câtor temeri şi dorinţe li se răspunde cu „ar trebui" sau „nu ar trebui", cu „ar fi trebuit" sau „nu ar fi trebuit".

„— Eu nu am simţul orientării, nu sunt sigur că voi găsi cinematograful unde trebuie să ne întâlnim...

— Ei, dar trebuie să ştii, deja am fost împreună acolo de trei ori."

Sentimentele nu se supun sistemelor de valori. Uneori, sistemele de valori ajută la reprimarea, ascunderea sau negarea sentimentelor, dar niciodată la suprimarea lor. Ce iubit gelos a devenit mai puţin gelos după ce i s-a spus: „Nu ar trebui să fii gelos"? Cărui copil i-a fost mai puţin frică după ce i-am spus: „Ce bleguţ eşti să-ţi fie frică de aşa ceva!"?

Poate părea inacceptabil să nu emiţi judecăţi despre sentimente.

„Şi totuşi, obiectivitatea există. Unul are dreptate şi unul se înşală. Când îi telefonez fostei mele soţii pentru a vorbi cu fiica mea, răspunde prietenul ei şi închide. Atunci el greşeşte, nu eu!"

„Prea mă sufocă cu părinţii ei şi pe ai mei nu îi suportă, nu se gândește decât la ea. A fost prea răsfăţată, ca toate fiicele singure la părinţi, doar n-o să-mi spuneţi că asta e corect!"

Logica raţională nu are nici o putere asupra logicii afective, ele vorbesc două limbaje complet diferite, sunt niveluri ireconciliabile.

„— Mi-e frică să merg la şcoală.

— N-ai nici un motiv, toţi băieţii de vârsta ta merg la şcoală, învăţătoarea va fi bună şi o să îţi placă să te joci cu colegii..."

Această mămică bine intenţionată a refuzat dialogul propus de fiul ei, a vorbit în gol, a refuzat să asculte. Şi copilul a primit următorul mesaj: „Eşti prostuţ dacă te temi fără a avea un motiv serios; nu doar că eşti fricos, ci şi idiot."

De mai multe ori pe zi, facem comentarii indirecte de acest gen. Mai degrabă dăm răspunsuri izolate decât să intrăm într-un schimb de păreri activ, la obiect, care să ne stimuleze şi să ne transforme.

În fiecare dintre noi există trei planuri care nu se întâlnesc: sentimentele, gândurile raţionale şi sistemele de valori. Atunci când ele se intersectează în comunicare, creează numeroase neînţelegeri. Pe de altă parte, tot ele dau naştere unor dialoguri interioare inutile şi interminabile.

¤ Pe plan afectiv: „Mi-e teamă să nasc."

¤ Pe plan logic: „Nu ai nici un motiv, miliarde de femei au trecut prin asta. Statisticile arată că la noi în ţară riscurile sunt minime."

¤ Pe plan normativ: „E o copilărie şi o laşitate să intru în panică în asemenea măsură. Ar trebui să fiu calmă şi relaxată."

Pe ce plan o să reacţionez? La care dintre planuri o să renunţ? Cum să reunesc aceste trei dimensiuni?

Câtă uşurare simţi când nu există contradicţii sau decalaje între vocea sentimentelor, cea a a raţiunii şi cea a valorilor:

¤ „Nu îl mai iubesc."

¤ „E o prostie să continuăm să trăim ca doi străini, fără să mai avem nimic să ne spunem zile de-a rândul. E mai logic să ne despărţim."

¤ „Pentru mine, este important să respect ceea ce sunt eu acum."

Aspirăm la un grad înalt de coerenţă, la o unitate deplină şi armonioasă între logica afectivă, cea raţională şi cea normativă.

Metacomunicarea

Metacomunicarea înseamnă să laşi de-o parte pentru o clipă conţinutul propriu-zis şi să te concentrezi asupra formei exterioare, asupra modului în care reuşeşti sau nu să comunici.

Nevoia de a fi ascultaţi, întrebarea despre ce se aşteaptă sau ce se speră de la noi poate fi exprimată.

De exemplu, vreau să îi povestesc mamei mele cum am trăit o anume întâmplare în care era şi ea implicată. Ea va reacţiona, fireşte, justificându-se sau spunându-mi cum a trăit ea acel moment. Dar eu îmi doresc ca ea să mă înţeleagă mai întâi, aşa că o să i-o cer.

„Aş vrea să mă asculţi fără să mă întrerupi, să înţelegi ce am simţit eu în acel moment. Poate că ceea ce am simţit eu nu are nici o legătură cu ceea ce ai simţit tu."

O soţie i-ar putea spune soţului: „Ştiu că nu îţi place să vorbeşti despre asta şi că nu îţi place să revii asupra acestei situaţii, dar eu simt totuşi nevoia să-ţi spun ce am simţit, prin ce am trecut acum 14 ani, când tu mi-ai cerut să fac un avort, iar eu am acceptat. E adevărat că eram la ananghie, că mă temeam de ce aveau să spună părinţii mei despre viaţa mea sexuală, despre relaţia noastră. Eram îngrozită şi mi-aş fi dorit să-mi acorzi mai multă atenţie în acel moment şi să-mi dai ocazia să-ţi spun toate acestea. Aş fi vrut să-mi fii mai mult alături, să mă înconjuri cu mai multă afecţiune şi chiar dacă ştiu că şi tu erai la fel de lovit ca şi mine, simt nevoia să-ţi spun toate acestea şi mai ales simt nevoia să le înţelegi, nu ca pe o acuzaţie, ci ca pe o încercare a mea de a ieşi din tăcere, de a da glas la ceea ce nu s-a spus, de a-ţi împărtăşi această povară, sentimentele mele şi chiar regretul care Vă încearcă. Ei bine, simt nevoia să mă asculţi."

Metacomunicarea este adesea o etapă indispensabilă în refacerea unor relaţii defectuoase cu părinţii.

Un fost copil, acum un adult de 38 de ani, îi poate spune tatălui său: „ Nu îmi este deloc uşor să îţi vorbesc direct şi să-ţi spune prin ce trec eu astăzi. Dar cel mai important lucru este că îndrăznesc să-ţi vorbesc, dacă poţi accepta să mă asculţi, doar atât, fără să răspunzi, fără să vrei să-mi explici, nimic. Vin la tine pur şi simplu pentru sprijin, iar rugămintea mea este să accepţi acest lucru fără să-mi pui întrebări, fără să-mi spui: «Ştiam eu că aşa are să se întâmple.»" „Dacă ai şti cât de tare detest fraza asta! E cumplit atunci când tu ştii dinainte în locul meu; mă

simt atât de dezarmat. Astăzi îţi cer să nu mai ştii tu dinainte, ci mai degrabă să descoperi ce am să-ţi spun."

Comunicarea cu sine

Orice tentativă de schimbare ce ar viza ameliorarea comunicării cu ceilalţi mă va face să-mi pun întrebări şi în legătură cu comunicarea cu mine însumi. Şi în această autointerogare, prima etapă, niciodată încheiată, va fi să recunosc ce simt, prin ce trec chiar în clipa în care ceva se întâmplă. Plăcere sau neplăcere, tristeţe, mânie sau bucurie, fericire, iubire sau dezamăgire. Şi toate acestea nu sunt atât de simplu de identificat pe cât se pare, pentru că am învăţat să ne negăm, să ne ascundem sau să ne cenzurăm sentimentele şi emoţiile.

În plus, emoţiile noastre se amestecă şi se întrepătrund în voie, ajungând să ne deruteze percepţiile.

Atunci când îmi însoţesc un prieten/o prietenă la o reuniune care mă plictiseşte, nemulţumirea mea se împleteşte cu plăcerea de a-i face pe plac celuilalt...

Tristeţea mea se va împleti cu fericirea de a da frâu liber lacrimilor şi de a uita de mine.

Mânia mea va da naştere unei senzaţii profunde şi revigorante că exist, că mă afirm, că lupt.

Ne înşelăm uşor asupra adevăratelor noastre sentimente. Mânia, de exemplu, este la început doar un semnal. îmi spune că în mine a existat mai întâi o aşteptare, apoi o frustrare, apoi o dezamăgire legată de această aşteptare. Şi dincolo de mânia mea, poate că la nivelul acestei aşteptări am ceva de modificat.

„Oare am cerut imposibilul, mi-am dorit irealizabilul?"

„Oare aştept prea mult de la celălalt, aştept să mă copleşească cu atenţie, să mă aline, să mă înţeleagă...?"

Dacă aş renunţa la această aşteptare, la această speranţă irealizabilă, aş evita să sufăr din cauza unui sentiment de nedreptate şi de limitare. Nu îmi impun limitări renunțând, pentru că limitarea este legată tocmai de nerenunţare. Nu fac decât să evit o frustrare.

Pentru a fi cât mai aproape posibil de adevăratele mele sentimente, pentru a asculta emoţiile care mă încearcă, am nevoie de multă atenţie şi de vigilenţă.

Oare de unde vine acest sentiment de vină care mă cuprinde când plec pentru o zi la schi în această duminică frumoasă? Ah, da, mama îmi propusese să îi fac o vizită chiar azi. Descopăr că de cele mai multe ori acest sentiment de vină nu provine din ceea ce am făcut, ci din ce nu am făcut, din ce ar fi trebuit să fac, să fiu sau să spun...

Şi aceste „Aş fi putut", „Ar fi trebuit" sunt nesfârșite, inepuizabile.

Să-mi recunosc adevăratele sentimente înseamnă să intru într-o stare de echilibru care să-mi confirme capacitatea de a trăi normal. Totodată îmi oferă mijloacele de a fi mai coerent în comportament, în poziţia pe care o adopt faţă de ceilalţi.



„Ar fi trebuit să lucrez în loc să-mi pierd vremea la schi…“

În capitolele următoare vom propune câteva modalităţi, câteva puncte de reper pentru a regăsi, pentru a reinventa o comunicare mai deschisă, mai activă în cadrul unor relaţii mai stabile.

Dacă dăm la o parte piatra furiei răzbunătoare, o să găsim un gol, o tristeţe, o iubire rănită sau neîmplinită, un sentiment de eşec şi multe alte vlăstare strivite sau adormite în umbră.

Dar vom regăsi alături de acestea şi germenii viitoarelor flori, sori gata să răsară pe cerul zilei de mâine.

---

2. Relaţiile

Dă bucurie clipei, înalţă-te cu ea.

Dincolo de comunicare, ar trebui să ne punem întrebări şi în legătură cu relaţiile noastre, cu starea de a fi apropiat, ataşat de cineva printr-o legătură. Suntem departe de a şti cum se formează relaţiile noastre. Adesea le confundăm cu natura sentimentelor pe care le avem pentru cineva.

Această confuzie între sentimente şi relaţii este printre cele mai frecvente în cazul celor mai mulţi dintre noi. De aceea ni se întâmplă adesea ca în cadrul sesiunilor de formare să propunem o diferenţiere între sentimente şi relaţii; avem astfel posibilitatea de a recunoaşte şi de a accepta sentimentele pe care le avem pentru cineva şi de a discerne ce este acceptabil într-o relaţie şi ce nu. Pentru că de mult prea multe ori în numele sentimentelor (sau sub pretextul lor) ne complăcem în relaţii care ne distrug, care nu au şanse de reuşită sau care ne înstrăinează de noi înşine şi de lume.

Planul sentimentelor este complet diferit de cel al relaţiilor, deşi se află, evident, într-o legătură directă.

„Simt o dragoste imensă pentru fiul meu adolescent şi totuşi avem o relaţie dificilă, imposibilă şi insuportabilă."

„E posibil să-mi iubesc profund partenerul de viaţă şi totuşi să comunic cu el mai rău decât cu oricine altcineva."

Aşadar, trebuie să adopt o poziţie clară în funcție de cele două planuri.

„Dragostea mea pentru tine rămâne intactă, nu intră în discuţie, dar relaţia mea cu tine îmi provoacă suferinţă şi mi se pare insuportabilă, trebuie să mă detaşez un pic...

Sentimentele noastre, bazate pe atracţii şi respingeri, pe afinităţi şi incompatibilităţi, nu ne ajută deloc să păstrăm o distanţă rezonabilă între fuziune şi individualitate.

Legăturile

Stabilim legături personale pentru a nu pluti în derivă într-o lume nesigură, la limita unui univers necunoscut. Legăturile noastre cu ceilalţi se formează pe un fond interior de dorinţe, goluri, temeri, nevoi şi aşteptări. Toate acestea dau senzaţia unui labirint în care este practic imposibil să înţelegi substraturile unei legături. Tot ce sesizăm este că legăturile, precum un organism viu, se nasc, se dezvoltă şi mor, fără a-şi

dezvălui misterul. O legătură poate fi nefericită, reuşită sau nereuşită, pe cale de destrămare. Şi totuşi, o legătură aparent ruptă nu dispare definitiv. Adoarme, se sedimentează şi rămâne în memoria sau în inconştientul celor pe care i-a marcat. Tocmai acest mecanism al transpunerii în noi a ceea ce are mai bun celălalt va da naştere atâtor noi puncte de plecare şi de sprijin în aventura vieţii.

O legătură, acest organism viu, această structură subtilă ce necesită atâta energie şi cunoaştere, se prezintă ca o terţă entitate între două sau mai multe persoane. Fiecare întreţine şi dezvoltă un aspect al relaţiei.

Această legătură poartă diferite nume: iubirea noastră, prietenia noastră, relaţia noastră, ataşamentul dintre noi, grupul nostru...

Să luăm ca exemplu relaţia conjugală: remarcăm că toate discuţiile în jurul unei relaţii de cuplu provin din dificultatea de a trece de la unul (starea de uniune perfectă-fuziune) la doi (o separare în cadrul aceluiaşi *noi),* apoi la trei (ea + el + relaţia care îi uneşte).

Un *eu* + un *eu* nu fac doar *doi,* ci chiar trei., devenind uneori *noi.* Prin *noi* nu înţelegem o fuziune, ci mai degrabă expresia unui ansamblu diferenţiat, format din cei doi *eu* implicaţi în relaţie şi reuniţi printr-o legătură.

Acest ansamblu, fie el ficţiune, metaforă sau materie vibrantă şi misterioasă, face obiectul unei exprimări ca o fiinţă de sine stătătoare, o entitate materializată.

„Iubirea noastră s-a transformat."

„Relaţia noastră era menită să dureze sute de ani."

„Relaţia noastră era preţioasă, ar fi meritat să o menajăm, să facem din ea o prioritate. Dar tu ai neglijat-o, îndepărtându-te."

„Iubirea noastră era cu totul specială. Puţine femei au fost atât de iubite ca mine."

Uneori, relaţia înglobează şi macină individul. Am întâlnit fiinţe complet înrobite nu de celălalt, ci de relaţia în sine, care devenise obiectul atâtor griji, preocupări, ritualuri şi menajamente complexe.

„Unitatea familiei este mai importantă decât interesele individuale ale fiecărui membru în parte. Reuniunile de Crăciun sunt o povară pentru toată lumea, dar dacă nu se ţin în fiecare an, se pierde spiritul de familie."

In acest caz, se pare că buna funcţionare a sistemului are prioritate în faţa nevoilor şi a dorinţelor fiecărei persoane în parte.

„Aici nu este vorba de ce îmi doresc eu sau de ce îţi doreşti tu, trebuie cu orice preţ să fim un cuplu reuşit."

Uneori, doar unul dintre cei doi alimentează relaţia din energia proprie, această legătură nemaifiind bidirecţională, ci un *noi* asumat abuziv de o singură parte.

O femeie povesteşte despre devotamentul nelimitat, despre abnegaţia totală pe care le-a avut pentru soţul ei: „I-am plătit studiile, i-am ajutat financiar să capete o poziţie, nu mi-am luat niciodată o vacanţă, am fost pe post de intermediar între el şi mama lui, pentru ca acum el să mă părăsească brusc, lăsându-mă singură la necaz. Voi face tot ce-mi stă în puteri pentru a salva iubirea *noastră*

Această „iubire a noastră" nu pare altceva decât o plăsmuire a imaginaţiei acestei femei, un circuit interior pe care nu are tăria să-l numească „iubirea mea pentru acest bărbat" şi care nu primeşte alt răspuns decât un dublu sentiment de vinovăţie din partea soţului: acela de a-i fi îndatorat şi acela de a o fi părăsit.

La capătul opus, am constatat că există un număr mare de persoane care acordă puţină importanţă relaţiei. Mai exact, în anumite cupluri, simplul fapt de a fi materializat angajamentul printr-o căsătorie sau printr-o coabitare li se pare suficient partenerilor pentru a menţine relaţia. în aceste cazuri, relaţia se degradează, se banalizează, pentru că nu este întreţinută, hrănită. Dacă privim în jurul nostru, vom constata cu uşurinţă că din anumite relaţii între soţi sau între părinţi şi copii nu a rămas decât forma exterioară, cochilia sau aparenţa instituţională, miezul relaţiei fiind gol.

Prin terapie sau prin formare am fost învăţaţi să considerăm relaţia ca pe o terţă entitate, cu propriile sale nevoi, exigenţe, transformări. Dacă relaţia este importantă pentru mine, trebuie să o ocrotesc, să o respect, să fac ceva pentru ea (şi nu doar pentru mine sau pentru celălalt).

Aşadar, fiecare dintre noi, în cazul în care suntem implicaţi într-o relaţie, trebuie să ne întrebăm ce putem face pentru a ne asuma sarcina de a întreţine relaţia.

În această privinţă, ştim cu toţii că orice organism viu produce deşeuri, că în urma lui rămân reziduuri. Dacă o relaţie este vie, şi tocmai pentru că este vie, va produce deşeuri, ceea ce noi numim *poluarea relaţiei.* Dacă nu luăm în considerare această poluare (şi mijloacele de a o îndepărta), ea va bloca relaţia, care, asemenea unei ţevi înfundată cu sedimente, nu mai lasă să treacă nimic, indiferent de intenţiile şi bunăvoinţa celor implicaţi.

De aceea vedem persoane implicate, profund ataşate una de cealaltă, ce sunt incapabile să rămână împreună şi să convieţuiască pentru că nu mai au nimic de „pus în comun"; ţevile de comunicare, mult prea încărcate sau poroase, nu mai lasă să treacă nimic de la unul la celălalt.

„Îl iubesc, dar între noi sunt atâtea resentimente, mici neînţelegeri, umiliri de moment şi lucruri ascunse, încât nu îl mai pot primi cu braţele deschise. Simt pentru el o tandreţe plină de mânie nestinsă."

Cel mai dificil este să ne punem de acord asupra a ce înseamnă o relaţie apropiată, o descriere comună a acestei terţe entităţi născute din două persoane, alimentate de către ele, ce pare să aibă o viaţă şi o putere proprie, dar care nu poate fi separată de cei care îi dau naştere.

Dimpotrivă, alte relaţii par să preia aproape total controlul, să devină autonome, independente de cei implicaţi. întreaga lor activitate se reduce la „a întreţine" relaţia ca pe un foc sacru.

Oare ce anume mă face să mă implic, să mă ataşez, să mă pierd uneori, să mă arunc nebuneşte sau să mă retrag dintr-o relaţie care, cu puţin timp în urmă, mi se părea vitală, esenţială?

Tot căutând termenii comuni tuturor relaţiilor, am descoperit o combinaţie complexă a patru instanţe care par simple şi care constau în:

¤ a dărui;

¤ a primi;

¤ a cere;

¤ a refuza.

Din interacţiunile multiple ale acestor elemente, se formează un sistem relaţional mai mult sau mai puţin stabil între două fiinţe, în interiorul familiei sau în relaţiile sociale. într-adevăr, regăsim aceste patru elemente în orice relaţie, de la cele mai intime la cele mai durabile, de la cele mai prozaice (profesionale sau sociale) la cele mai trecătoare. Pentru a stabili în ce poziţie mă aflu într-o relaţie sau alta, încep prin a-mi afla punctele forte şi pe cele slabe în fiecare dintre cele patru instanţe ale unei relaţii.

A dărui

Cred că a dărui iubire se referă în primul rând la calitatea . atenţiei acordate celuilalt şi sieşi.

Puţine cuvinte sunt la fel de echivoce, de înşelătoare precum *a dărui.* Nu capătă sens decât în prezenţa obiectului: dau *ce!* Pentru că la fel de bine pot da lovituri de picioare, dar şi atenţie, griji, ordine sau ascultare... îi pot da (sau încerca să transfer) celuilalt negativismul meu, neliniştile, temerile, tot ce simt că „nu merge" şi de care încerc uneori să mă descarc... asupra celuilalt. Ne gândim, de exemplu, la anumite telefoane care nu au alt rol decât de a ne transforma în ţap ispăşitor, în pubelă personală.

Dacă sunt lucid şi vigilent, voi elimina cu bună ştiinţă din darurile mele ceea ce induce o cerere sau un refuz.

A dărui ceea ce vrei să primeşti

Îi fac celuilalt ceea ce aş vrea să-mi facă el mie. Plec de la premisa că şi el are aceleaşi dorinţe, aceleaşi nevoi, aceleaşi gusturi ca şi mine. în orice relaţie, capcana cea mai evidentă este tocmai aceea de a încerca să negi diferenţele.

„Mama mea părea mereu indiferentă, străină, nu se interesa niciodată de ceea ce făceam sau prin ce treceam. în prezent, îmi face mare plăcere să fiu întrebată, să mi se arate interes, cu atât mai mult cu cât întâmpin dificultăţi în a mă exprima liber. îmi place să fiu întâmpinată cu un: «Ce-ai mai făcut azi?» sau «Cum ţi-ai petrecut după-amiaza?» Ştiind cât de bine te poţi simţi fiind întâmpinat astfel, când soţul meu se întoarce acasă, îi pun întrebări, îi cer să-mi povestească ce a mai făcut. Dar el nu îmi pune niciodată întrebări, mi se pare la fel de indiferent faţă de mine ca şi mama mea."

La rândul său, soţul spune: „Mamei mele îi plăcea să ştie tot, îmi punea tot timpul întrebări, aveam permanent impresia că trebuie să-i dau socoteală. Acum nu îmi plac întrebările, mi se par indiscrete şi mă deranjează, aşa că nu îi pun niciodată întrebări soţiei mele, pentru a nu-i da impresia că vreau să-i controlez viaţa. Mi-aş dori ca şi ea să facă la fel."

Fiecare a făcut în aşa fel încât să regăsească alături de partener atmosfera din copilărie, fiecare se plânge din acest motiv şi fiecare, de bună-credinţă fiind, îi oferă celuilalt ce ştie că îşi doreşte... el însuşi.

Să ne oprim un pic asupra ideii de bună-credinţă. Observăm frecvent bărbaţi şi femei care, într-o relaţie amoroasă, se asaltează cu daruri vătămătoare, fiecare fiind bine intenţionat, lipsit de vreo răutate sau de intenţii agresive. Acelaşi lucru se observă în relaţiile dintre copii şi părinţi sau dintre fraţi. Bunele intenţii nu au altă vină decât că sunt surde şi oarbe, atât din cauza celui care nu ascultă, cât şi din cauza celui care nu se exprimă suficient de clar.

„I-am spus de o mie de ori surorii mele că nu-mi plac prăjiturile moi, cum sunt fursecurile cu rom — şi ce credeţi că îmi aduce de fiecare dată? Fursecuri cu rom... Spunându-mi că a avut grijă să le guste înainte, în noua patiserie pe care a descoperit-o."

Un bărbat ne vorbea despre sentimentul său de vină, nemărturisit partenerei sale, pentru că de la un timp se simţea mai puţin atras de ea. Şi într-o seară, şi-a mângâiat intim iubita: „Doream să-i ofer plăcere." Aceasta l-a respins şi a izbucnit în hohote de plâns înfundat. De-abia a doua zi avea să-i spună: „Tu chiar nu înţelegi nimic, crezi că de satisfacţie sexuală am eu nevoie! Eu îmi doream să îţi vorbesc, să îmi vorbeşti, e prea multă tăcere între noi ca să mai simt vreo dorinţă."

Darurile-cereri

Multe daruri sunt, de fapt, cereri. Părinţii care „se ocupă" de copii le adresează de fapt un număr incredibil de cereri.

Pune-ţi fesul, nu-ţi roade unghiile, termină-ţi temele înainte să te joci, dă-mi un pupic, ascultă-mă când îţi vorbesc, lasă-l şi pe frăţiorul tău să se joace cu jucăriile tale etc." Şi ce le dăruiesc de fapt?

Prin această afirmaţie riscăm să şocăm sau să supărăm mulţi părinţi. Copiii din ziua de azi nu primesc prea mult, pentru că sunt asaltaţi cu numeroase cereri. Semnele de atenţie şi intervenţiile directe ale părinţilor sunt adesea cereri. Asupra lor se plasează multe aşteptări cărora nu le pot face faţă. în infinitul cerc vicios „aşteptare-cerere-frustrare" se creează astfel numeroase neînţelegeri. Părinţii sunt convinşi că îşi oferă timpul, atenţia, grija, iar\copilul primeşte toate acestea ca pe o nouă... cerere.

Şi în cuplu, multe femei mărturisesc că înţeleg mângâierile sau tandreţea partenerului ca pe nişte cereri sexuale. Unele chiar adaugă: „Nu am timp să-i dau... şi-a primit deja porţia."

Cererea de aprobare sau de confirmare a propriei valori se regăseşte în fiecare dintre darurile pe care le facem. Vreau să simt că sunt o mamă bună, un soţ bun, o naşă grijulie, un prieten generos, iar pentru a găsi o confirmare a acestei imagini pe care o am despre mine fac cadouri, îi dau copilului să mănânce, dau bani împrumut, mă gândesc la ceilalţi, încerc, de fapt, să mă pun în valoare prin darul pe care-l fac, dând ceea ce am sau ce sunt. Uneori, copiii ajung să fure pentru simpla plăcere de a dărui... şi de a fi apreciaţi.

E ca şi cum ceea ce ne dă celălalt e mai puţin important decât ceea ce nit ne dă. Punem mai mult preţ pe ce ne lipseşte decât pe ce primim.

Darurile-obligaţie

Urăsc să mă simt dator, aşa că voi întoarce ce mi s-a oferit: o invitaţie, un cadou („El s-a gândit la ziua mea de naştere, şi eu trebuie să mă gândesc la a lui"), un compliment.

A întoarce darul este o faţetă a dificultăţii de a primi. Poate fi o formă de a refuza. De aceea copiii dau înapoi mâncare pe care mamele lor le-au dat-o sau le-au impus-o. Tot astfel poate fi întoarsă plăcerea primită, impunându-i celuilalt să simtă plăcere.

A dărui poate fi o formă de a-l îndatora pe celălalt, de a-l lega de sine, de a-l menţine într-o stare de dependenţă.

„Când fiica mea a dorit să devină independentă, am ajutat-o cât am putut, ne povesteşte un tată. I-am cumpărat mobilă, i-am găsit un apartament, i-am oferit o maşină."

„Când m-a părăsit pentru a trăi cu altcineva, mi-a lăsat tot: casă, mobilă, cărţi, discuri. Abia după mulţi ani am înţeles cât de tare mă ţinuseră legată de el toate acestea. Nu eram la mine acasă, eram la el. într-o zi, am vândut totul şi abia atunci am simţit cu adevărat că m-am despărţit de el, de umbra lui, de prezenţa lui."

Dintre toate, darul restrictiv este cel care îndatorează cel mai tare.

„Cât m-am sacrificat pentru copiii mei!"

„La câte am renunţat pentru a mă căsători cu tine!"

„Mi-am vândut vasul şi ţi-am cumpărat această casă pe care ţi-o doreai atât de tare, iar acum vrei să ne mutăm în altă regiune pentru a fi mai aproape de mama ta care este singură..."

Darurile-ofrandă

Cine nu a spus sau nu a auzit în recreaţiile de la şcoală zicala:

„Ursuleţ de catifea, ce se dă nu se mai ia."

„I-am făcut cadou un disc cu Mozart şi după două săptămâni am întrebat-o dacă a ascultat discul meu... Discul meu!"

Când dau ceva cu tot sufletul, uit cu desăvârșire de darul făcut. Nu îl contabilizez în nici un fel de registru secret. Un dar există doar în clipa în care este oferit, nu aştept nimic, nu fac calcule, este spontan, ceea ce înseamnă că vine dinăuntrul meu, fie că este primit, fie că nu. Aşa cum floarea emană parfum, iar soarele căldură, într-o ofrandă totală, care nu le răpeşte nimic.

Un dar adevărat este o ofrandă în spatele căreia nu se ascunde nici o cerere.

Un dar condiţionat este o afacere, un troc relaţional. Fiecare dintre noi aspiră la darurile neprevăzutului şi ceea ce ne emoţionează cel mai tare atunci când primim este surâsul de plăcere al celui care oferă şi care se oferă prin ofranda sa.

A primi

Într-o relaţie mai lungă sau mai scurtă, deseori avem dificultăţi pe mai multe planuri în a primi ce ni se oferă. E.ca şi cum în faţa anumitor propuneri, a anumitor deschideri răspundem printr-un refuz, printr-o retragere, o reticenţă sau o deturnare a intenţiei iniţiale. Reacţionăm ca nişte infirmi în a primi.

Aceasta se poate manifesta în diverse domenii: mulţumiri, rediscutări ale unor probleme, dovezi de interes, cadouri sau declaraţii de dragoste.

A primi mulţumiri

Complimentele, elogiile, dovezile de iubire sau de admiraţie ar putea fi o confirmare a nevoii noastre de recunoaştere. Dar, într-un dialog, prima noastră intenţie este de a le respinge sau de a le minimaliza.

„— Ai o rochie foarte frumoasă.

— Ah! E a treia oară când o îmbrac!"

Cel care face complimentul se vede astfel respins, dacă nu

chiar acuzat (că nu a remarcat-o mai dinainte).

„— Mi-a plăcut foarte mult expunerea ta de azi-dimineaţă.

— Nu am dezbătut suficient punctul al treilea."

Cum să înţelegi un asemenea mecanism? Ne devalorizăm pe noi înşine şi în acelaşi timp devalorizăm elanul interlocutorului nostru. Un dar rău primit îl răneşte pe cel care-l oferă. îl face să se aplece asupra propriilor neajunsuri, asupra neputinţei sau a singurătăţii sale.

Oare ochiul cu care ne privim pe noi înşine este atât de sever şi de critic încât, în numele perfecţiunii sau al idealului absolut, nu putem primi recunoaşterea a ceea ce există?

„— Ochii tăi arată fantastic astăzi.

—- Şi în celelalte zile nu?"

„— Îmi place bustiera ta, îţi vine foarte bine.

— Şi dacă ai şti că am luat-o de la reduceri."

Oare narcisismul nostru, în căutarea iubirii totale atât din partea noastră cât şi a celorlalţi, respinge ofrandele parţiale? înseamnă că falsa modestie este indiciul unui ideal inaccesibil al sinelui.

A primi un refuz sau o repunere în discuţie a problemelor

Şi acestea par la fel de greu de primit ca şi încurajările. Dar ele ar avea puterea de a ne stimula, de a ne trezi la realitate, de a ne deschide noi orizonturi.

„— Am impresia că fiul nostru nu a înţeles prea bine poziţia ta când îi vorbeai despre ieşirile lui. Cred că nu este suficient de clar.

— Ştiu foarte bine ce să-i spun fiului meu, nu te băga tu!"

Cel mai frumos cadou pe care ni-l poate face uneori celălalt este tocmai această rediscutare a poziţiei noastre, a comportamentelor noastre, a felului de a fi. „Un prieten adevărat vă va spune când respiraţi

greu. Ceilalţi vă vor lăsa să vă simţiţi rău..." Această reflectare a noastră în privirea celorlalţi ne poate face să ne punem întrebări, poate semăna seminţele, poate favoriza începutul unei viitoare schimbări.

Numai prin privirea ta pot trăi mai bine şi mă pot înălţa spre alte limite ale posibilului.

Am putea simţi că avem mai mult de câștigat decât de pierdut atunci când cineva îşi dă osteneala de a ne aduce obiecţii, de a ne face o critică, de a ne oferi un alt punct de vedere, ne invită la reflecţie: „Nu îţi împărtăşesc punctul de vedere...", „Eu am o altă părere...".

A primi idei noi şi propuneri neaşteptate

Prima noastră reacţie este adesea defensivă, ne agăţăm de ce avem deja, de ce cunoaştem, punându-ne în acţiune forţa de rezistenţă. A primi ceva nou înseamnă a-ţi asuma riscul de a te schimba, de a te transforma, oricât de puţin, iar omul este dominat de o imensă teamă de a se schimba. Dacă suntem deschişi la influenţele celorlalţi, punem în pericol individualitatea noastră deja formată, punctele de reper cunoscute, uneori chiar priorităţile noastre.

A primi dovezi de interes

„Ţi-ai schimbat coafura?"

„Cum îi merge fiicei tale?"

„Pari obosit..."

În aceste cazuri, este posibil să simţim că ne este ameninţată nevoia de distanţă, spaţiul intim, imaginea personală. Din teama de a nu fi invadaţi, vom distrage atenţia de la noi sau vom răspunde evaziv pentru a pune capăt discuţiei, pentru a refuza invitaţia la discuţie.

Sunt foarte mulţi cei care nu acceptă să primească. Aceştia preferă să fie cei care dăruiesc tot timpul. Li se pare mai uşor.

Îl ţin la distanţă de propriile mele necesităţi... dăruind.

Actul de a primi poate fi resimţit ca o teamă de a nu deveni dependent din cauza datoriei.

„Dacă celălalt face prea mult (pentru mine), atunci eu îi datorez..."

A primi trezeşte în noi sentimentul de vină că „nu am merita" .

„De fiecare dată când îmi oferă câte ceva, am senzaţia că se înşală, că nu a văzut bine cine sunt şi că nu merit atâta atenţie. Şi jena mea este atât de mare, încât nici nu mai pot să-mi exprim mulţumirile în faţa lui. De fapt, nici nu mai simt vreun fel de gratitudine, pentru că darurile lui mă fac să mă simt mult prea jenată."

A primi obiecte

Şi acestea ne vor trezi temeri. îi voi fi îndatorat, va trebui să-i întorc darul. Or, a întoarce darul înseamnă tocmai a nu primi.

„Familia X m-a invitat la masă, va trebui să le întorc invitaţia!"

Orice obiect oferit este în acelaşi timp o formă de invadare a celuilalt. O mică părticică din celălalt va pătrunde în intimitatea mea şi, cine ştie, poate îmi va schimba percepţiile cunoscute...

„Mi-a oferit această statuetă, care stă acum în biblioteca mea. Ceva din el s-a instalat la mine în casă."

„Ea mi-a dăruit această carte, va trebui să o citesc, dar nu este tocmai subiectul care mă interesează în acest moment."

„Prin această cravată pe care mi-a ales-o, ea şi-a pus amprenta asupra *imaginii* mele, port cu mine ceva din ea..."

A primi are două tăişuri. Este în acelaşi timp o deschidere şi un risc de a fi invadat, de a se pătrunde în universul nostru intim. A primi înseamnă a-ţi asuma riscul de a fi influenţat, deci, de a te schimba.

A primi înseamnă a fi deschis, a te abandona, a accepta din toată inima, a păstra. Mai înseamnă a te elibera de acea crispare de nelinişte care încearcă să preia controlul, să îţi protejeze integritatea sub diverse pretexte.

„Nu merit..."

„Vreau să fac eu acest lucru."

„Nu vreau să datorez nimic nimănui."

A primi presupune să găseşti acel echilibru fragil între a te lăsa invadat de celălalt şi a te închide, între ce laşi să treacă spre tine şi ce nu. Cu cât personalitatea este mai distinctă şi mai clar conturată, cu atât va fi mai aptă să primească fără a se pierde.

A primi fără reţineri

Resentimentul este inamicul numărul unu al capacităţii de a primi.

„Am acumulat prea multe dezamăgiri pentru a putea primi ceea ce-mi oferă el acum."

Şi câte mângâieri, atenţii, iubire nu se pierd astfel, pentru că nu mai pot fi primite.

Doar o armonizare a dorinţelor ne poate face să primim cu adevărat ceea ce ni se oferă.

„Tu mă inviţi să mergem la cinema şi este tocmai filmul pe care îmi doream să-l văd în această seară cu tine. Şi chiar dacă dorinţa mea nu exista înainte ca tu să-mi propui, invitaţia ta mi-a trezit această dorinţă, i-a dat glas sau a creat-o."

Putem primi două feluri de daruri:

¤ Cele care răspund unei dorinţe deja existente şi o împlinesc: un băieţel îşi dorea o maşină teleghidată şi a primit-o.

¤ Cele care trezesc ele însele o dorinţă, o posibilitate sau un interes nebănuit: „Nu mi-a trecut niciodată prin minte că aş putea fi pasionată de credinţele amerindienilor, mâine ca tu să mă fi luat la această conferinţă."

Aşadar, nu putem primi decât ceea ce corespunde dorinţelor noastre, conştiente sau inconștiente, unei nevoi mai mult sau puţin ascunse. Dacă există acest acord, atunci a da şi a primi se confundă.

Un dar primit din toată inima îl încântă în aceeaşi măsură şi pe cel care dăruieşte.

Când primeşti ceea ce ţi se oferă, ai posibilitatea să dai mai multă valoare, să amplifici ceea ce ai primit. Nu vi s-a întâmplat să simţiţi acest lucru atunci când aţi ascultat o arie de operă? Vocea care se caută, care se lansează şi urcă înspre voi este unică, iar corpul vostru, întreaga sensibilitate şi încântare o amplifică, ducându-i vibraţiile către toate unghiurile memoriei.

Emoţia anumitor întâlniri, forţa anumitor schimburi pătrund adânc în noi, de unde vor încolţi după mult timp în arta de a primi.

A cere

Fiecare dintre noi dă naştere unui număr impresionant de cereri. Cereri pentru sine, pentru celălalt, în lanţ sau simultane. Cereri exprimate sau nu, clare sau confuze, cereri multiple care necesită ascultare, atenţie şi uneori un răspuns favorabil.

A cere presupune asumarea unui dublu risc:

¤ cel de a fi refuzat;

¤ cel de a fi satisfăcut.

În capitolul următor, ne vom opri asupra câtorva forme pe care le pot lua cererile noastre, de la temeri la dorinţe, la ne voi sau lipsuri.

Adesea, într-o relaţie nu ştim ce urmează să facem: să dăruim, să cerem, să răspundem unei cereri sau să primim. Acest joc al interferenţelor ne scapă. Nu ştim nici cum va percepe celălalt acest schimb. încurcăturile pândesc la tot pasul, toate variantele sunt posibile.

„Îi vorbesc despre trăirile mele. îi împărtăşesc, mă dezvălui, am impresia că dăruiesc. Cel care mă ascultă este puţin nemulţumit şi crede că el este cel care dăruieşte, pentru că îmi acordă atenţie, j

Vrea să-i facă pe plac mamei sale şi îi propune să viziteze împreună o expoziţie. Ea nu are chef, dar are impresia că i s-a făcut o cerere şi nu poate să refuze... pentru a-i face pe plac.

„Această mângâiere este un dar pe care-l pot primi fericită şi relaxată sau ar trebui să văd în ea o cerere?"

Acceptarea luminează chipul, refuzul
îi dă frumuseţea.

Rene Char

Cererile cele mai de temut pentru cel care le primeşte sunt cele care aduc cu sine şi o acuzaţie directă sau indirectă. Acestea sunt frecvente mai ales în anumite relaţii dintre copii şi părinţi.

„Fratele tău mi-a promis că mă va lua cu el în vacanţa de Crăciun, dar nu ştiu ce să fac în această vară... e greu să rămâi singur când toată lumea pleacă."

Nici un cuvânt sau act nu pot fi considerate un dar sau o cerere în sine. Depinde de context, de relaţia în care se înscriu, de conjunctura de moment şi mai ales depind de senzaţia de lipsă, de dorinţele sau de lipsa de dorinţă a fiecăruia.

¤ Dacă un tânăr îndrăgostit de o tânără care nu îl iubeşte îi propune acesteia o călătorie în Italia, această ofertă va avea aerul unei cereri. Şi în cazul în care tânăra acceptă, ea va primi un cadou sau va dărui?

¤ Când un bărbat de 50 de ani, cadru superior, „primeşte" o hârtie de 100 de franci în pragul uşii, în timp ce îşi ia rămas-bun de la mama sa, grijulie „să nu-i lipsească nimic pe drum, la întoarcere", atunci el este cel care îi face mamei un cadou minunat, acceptând gestul ei de iubire.

O cerere este cu atât mai acceptabilă în jocul unei relaţii, cu cât ia forma unei propuneri cât mai concrete posibil.

„Vreau să discutăm despre colaborarea noastră şi îţi propun ca miercuri să luăm împreună masa de prânz."

Propunerea:

¤ evită capcana impunerii („îţi impun să mă asculţi, începându-mi tirada oricând am chef");

¤ elimină riscul de a ordona („Trebuie să vorbim, vino!");

¤ ocoleşte reproşurile şi plângerile („Tu nu ai niciodată timp să mă asculţi");

¤ fereşte-te de dependenţă („Spune-mi ce să fac ca să mă înţelegi").

Cel căruia îi este adresată o propunere are posibilitatea să accepte... sau să refuze.

Mult prea adesea, cererile sunt de fapt impuneri care nu-i dau dreptul celui care primeşte cererea să-şi aleagă răspunsul, inducându-i astfel o stare de disconfort.

Cererea ar trebui făcută pe un fond de libertate a ambelor părţi, undeva între o invitaţie şi o propunere realizabilă.

Să avem curajul de a cere, lăsându-l totodată pe celălalt să-şi asume responsabilitatea acceptării sau a refuzului.

A refuza

Cu cât îmi este mai greu să accept eu însumi un refuz, cu atât mai greu îmi va fi să refuz categoric o cerere sau o propunere. în jurul actului de a refuza gravitează numeroase convingeri iraţionale. Acestea îl vor distruge pe celălalt, vor deteriora relaţia, vor declanşa o agresiune sau o respingere totală...

Şi totuşi, în orice relaţie, refuzurile categorice ar putea servi drept borne necesare stabilirii limitelor. Pentru că fără aceste zone de graniţă, riscăm să ridicăm adevărate bariere sau ziduri din refuzuri tăcute sau din temeri ascunse.

Voi ajunge să evit anumite persoane de teamă să nu-mi ceară ceva, de teamă să nu mă simt obligat să fac ceea ce nu am chef să fac. Un refuz general, dar indirect şi voalat va înlocui un mic refuz la obiect pe care nu am ştiut să-l impun la timp.

Există trei tipuri de refuz:

¤ Al gesturilor pe care mi se cere să le fac.

¤ Al sentimentelor pe care mesajele şi comportamentele celorlalţi încearcă să le provoace în „mine.

¤ Cel pe care mi-l impun prin anticiparea consecinţelor. Poate fi urmarea firească a reprimărilor şi a limitelor pe care mi le impun sau, dimpotrivă, manifestarea unei alegeri libere.

Câte nu facem fără nici o tragere de inimă, mai mult dând înapoi ca racul, sabotându-ne propria muncă, doar pentru că nu am ştiut să refuzăm sau pentru că nu am putut să spunem că de fapt ne dorim contrariul.

„— Te-ar deranja să mă conduci la gară?

— Nu..." şi las cartea deoparte cu un suspin.

M-aş fi simţit mai bine dacă aş fi spus: „Da, mă deranjează, pentru că tocmai începusem să citesc, dar te voi conduce ca să-ţi fac pe plac."

Este cu atât mai greu să refuzi când celălalt aruncă asupra ta propriile-i sentimente de mânie, de disperare sau de neputinţă, încercând să te facă responsabil de ele.

„Nu ai făcut nimic ca să mă ajuţi."

„Nu ai înţeles..."

„Nu ai fost alături de mine când..."

„Sora ta a venit să mă vadă duminica trecută, tu nu ai mai venit de trei săptămâni."

Şi atunci risc să mă las cuprins de un sentiment de vinovăţie sau de neputinţă, în loc să las în seama celuilalt sentimentele care de fapt îi aparţin: mânia, nereuşita, indolenţa. De multe ori ar fi nevoie de mult timp, de explicaţii şi de curaj pentru a obţine răspunsuri clare, uneori dureroase, dar cu siguranţă edificatoare.

„Nu mă simt deloc responsabil pentru suferinţa ta."

„Văd bine că eşti furios, dar nu mă simt deloc vinovat pentru că nu simt pentru tine ceea ce sperai tu."

„înţeleg că ai sentimentul că ţi-am înşelat aşteptările, dar nu pot face nimic, acestea sunt limitele mele."

„Las în seama ta ameninţarea cu sinuciderea, nu te pot ajuta cu nimic."

Am putea înapoia astfel celuilalt mesaje care nu ne aparţin.

„Mi se întâmplă să-i returnez expeditorului o scrisoare sau o parte dintr-o scrisoare în care simt proiecţia masivă a celuilalt şi prin care simt că mă limitează şi aruncă asupra mea problemele sale."

„Am descoperit că pot să resping ceea ce nu-mi face bine, că nu trebuie să sufăr acumulând în mine gândurile negre sau sentimentele violente ale celuilalt."

„De câțiva ani., am descoperit că la fel de bine pot să replic la apelurile telefonice care aveau drept unic scop să mă facă să mă simt vinovat sau incapabil."

„Am învăţat să spun cu adevărat «da» doar îndrăznind să spun şi «nu». Mi-a luat mult prea mult timp să spun «nu»." înainte, credeam că a spune „nu" înseamnă să fiu rău, dezagreabil, nedemn de a fi iubit.

Şi apoi voiam cu orice preţ să-i fac pe plac celuilalt, să-l copleşesc cu bunătatea mea, să-i arăt cât de mult contează pentru mine.

Refuzând, spunând „nu", învăţ să fin eu însumi o fiinţă de sine stătătoare, unică şi responsabilă.

„Doar eu ştiu cu adevărat ce simt."

„Nu, nu mi-a plăcut acest film, mi-au plăcut câteva scene, dar în ansamblu mi s-a părut confuz şi prea melodramatic."

„Nu, nu am aceleaşi sentimente ca tine pentru mama ta, eu o apreciez pentru rigurozitatea ei, este fermă, directă, nu lasă loc neînţelegerilor. îmi place atitudinea ei faţă de viaţă... dar înţeleg că pentru tine nu este la fel."

Nu este uşor să distingi un refuz care doar susţine contrariul de unul care oferă o altă afirmaţie în loc. Este de preferat să reuşesc să depăşesc stadiul de simplă reacţie pentru a da naştere unei relaţii bazate pe schimbul de opinii.

Când spun cuiva „nu", de fapt îmi spun „da" mie însumi.

Calea către echilibru

Cred că o relaţie este echilibrată, bună, atunci când fiecare înţelege şi foloseşte aceste patru roluri, când fiecare acceptă să *ceară,* să *refuze,* să *dea* şi să *primească.*

Cea mai mare parte a relaţiilor de cuplu sau a relaţiilor dintre părinţi şi copii sunt formate în proporţie de 80% şi chiar mai mult din cereri reciproce. Suntem convinşi că oferim atunci când de fapt cerem.

Echilibrul vine din alternare, din maleabilitatea ce ne permite să trecem de la o poziţie la alta.

Să îţi creezi viaţa din ce e mai bun în tine, să exprimi şi să te exprimi faţă de celălalt şi faţă de lume printr-o prezenţă valoroasă.

3. Dorinţe, cereri, nevoi şi lipsuri

În orice relaţie intrăm cu o sumă de dorinţe, temeri, nevoi, pe fondul general al unui sentiment de lipsă. Dar totodată aducem cu noi resurse, intuiţie, interese, elanuri. Şi uneori o uimitoare capacitate de a improviza, de a capta realitatea, de a integra visurile în realitate.

Aceasta este puterea noastră magică, fie că suntem bărbaţi sau femei, de a transforma viaţa într-o trăire adevărată şi de a o extinde până la limita universalităţii, făcând parte din reţelele de comunicare care există în noi sau care ne includ.

Trebuie să avem grijă de acest dar, însă de preferat este să realizăm acest lucru fără să ne gândim prea mult, fără să reflectăm asupra lui sau să-l analizăm, fără să fim conştienţi că veghem asupra lui. Ci mai degrabă ar trebui să deschidem larg porţile comunicării profunde la toate nivelurile, atât cu ceilalţi cât şi cu noi înşine.

Din nefericire, mitul spontaneităţii în ce priveşte relaţiile ne conduce cel mai adesea către un fel de orbire care ne va provoca nefericire şi suferinţă.

Vă propunem câteva puncte de reper care ne vor permite să trăim mai liber, în echilibru între orbire şi luciditate analitică, cu o vigilenţă care să nu vă ţină permanent în alertă, ci în mişcare.

Viaţa este mişcare — de la zborul vulturului către nori la pasul mititel al unei bătrâne care traversează strada printr-un loc interzis, de la primii paşi ai unui bebeluş către braţele întinse pentru el la un pumn ridicat în ziua alegerilor.

Dorinţele

Mereu avem tendinţa de a confunda dorinţa cu realizarea ei. Aceasta ne împiedică să ne cunoaştem şi să ne gestionăm propriile dorinţe, făcându-ne în acelaşi timp intoleranţi la dorinţele celorlalţi.

O mamă vorbeşte despre fiul *fii* de 9 ani: „Chiar nu înţeleg, David continuă să vorbească despre o casă în care vom locui toţi trei, deşi eu şi

tatăl lui suntem divorţaţi de cinci ani. încă nu a înţeles că ne-am despărţit?"

Cu siguranţă că David a înţeles, mai ales dacă i s-a spus în mod explicit, dar dorinţa lui de a-şi vedea părinţii împreună nu a murit, dorinţa rămâne, independent de realitate.



„Cînd o să mă fac eu mare, o să mă căsătoresc cu mama...“

Ce se întâmplă cu o dorinţă nerealizată? îşi continuă existenţa, dincolo de răspunsuri, dincolo de constrângeri, iar uneori se înalţă până la a deveni spirit pur. Şi dorinţa neexprimată? Aceasta nu moare niciodată, aceasta evită toate capcanele, depăşeşte toate obstacolele, se inserează în cele mai ascunse gânduri. îşi urmează calea sa de dorinţă, devenind creaţie sau nebunie.

Orice dorinţă are dreptul la existenţa sa de dorinţă, indiferent dacă poate fi împlinită sau nu. Dar adesea, părinţii încearcă să estompeze în copiii lor dorinţele pe care nu li le pot împlini.

„Nu suport să-mi aud copiii spunând că şi-ar dori să locuim într-o casă a noastră, pentru că nu am cu ce să cumpăr o casă. Le-am spus să nu se mai gândească la una ca asta."

Acest tată ar fi putut să le propună copiilor să descrie, să deseneze sau să îi povestească despre această casă imaginară, alăturându-li-se în această fantezie irealizabilă.

Dar părinţii se simt ofensaţi de dorinţele copiilor; din teama de a nu fi la înălţimea aşteptărilor, preferă să încerce să anuleze aceste dorinţe, decât să îi amăgească sau pur şi simplu să îi asculte şi să le recunoască dorinţele.

„Fiica mea are tot timpul dorinţe care mă lasă fără replică, pentru că nu i le pot satisface. Îmi vine să o strâng de gât când o aud înşirând lot felul de prostii.

Este o formă subzistenţă a copilului atotputernic şi în acelaşi timp o asigurare a puterii proprii. A satisface dorinţele cuiva înseamnă întrucâtva a-l controla. Şi când nu mai avem această posibilitate de a controla, devenim tiranici şi violenţi.

„Vreau să fiu eu cel care satisface dorinţele celuilalt — aşadar, nu îi permit să-şi exprime dorinţe pe care eu nu i le pot satisface, nici măcar nu îi permit să simtă asemenea dorinţe."

„Nu trebuie să simţi decât dorinţe pe care ţi le pot satisface — cu alte cuvinte, ţi le pot controla — eu."

Dacă o dorinţă nesatisfăcută este fie şi măcar recunoscută, atunci intensitatea ei va scădea şi va fi mai uşor de controlat. Bineînţeles că aceasta nu va duce la dispariţia frustrării, însă dialogul va fi mai autentic.

Exprimarea unei dorinţe nu înseamnă neapărat o cerere, este pur şi simplu o dorinţă care se vrea recunoscută ca atare la momentul respectiv, fără a obliga la o realizare cu orice preţ.

„Când mă fac mare, vreau să fiu clovn", exclamă o fetiţă, încântată de strâmbăturile pe care tocmai le făcuse. Iar tatăl său, preocupat să nu-i impună restricţii fiicei sale, cum i se întâmplase lui în copilărie, răspunse de îndată foarte serios: „Da, ştiu o şcoală de clovni, o să mă interesez la ce vârstă se poate intra şi cum trebuie să te pregăteşti pentru asta."

Chipul fetiţei se întristă puţin, ea se opri din joacă: oare va fi obligată să fie clovn?



„Of, alta acum! A luat dorinţa mea drept o cerere…"

Cu cită bunăvoinţă ne grăbim noi, părinţii, adulţii, să ne însuşim anumite dorinţe exprimate de copii pentru a le transforma în cereri, oferind soluţii care nu răspund nevoii copilului.

O altă fetiţă, încântată fiind, pe la vârsta de 12 ani, de veșmântul tatălui ei, un pastor ce predica din amvon, a exclamat cu admiraţie: „Şi eu vreau să fiu pastor!"

Drept urmare, s-a trezit imediat înscrisă la un curs de latină şi abia după mulţi ani a reuşit, cu greu, să se elibereze de aşa-zisa vocaţie.

Dorinţă: folosim acelaşi cuvânt pentru a denumi două atitudini diferite în relaţia cu celălalt:

• *Dorinţa mea se adresează celuilalt,* este un elan care se naşte în mine, o recunoştinţă, o emoţie trezită de el, o trăire interioară care uneori se exprimă printr-un „Te iubesc". Iubirea înseamnă mai degrabă să te

predai decât să cucereşti, să te dăruieşti şi nu să calculezi la rece sau să manipulezi.

Astfel îmi explic eu eşecul lui Solal[1], care se străduieşte fără încetare să-şi demonstreze pasiunea pentru „detaşarea de cotidian" şi care sfârșește prin a o pierde, prin a o ucide încercând permanent să o trezească în Ariene, în Aude sau în Diane.

• *Dorinţa mea îl include pe celălalt,* aş vrea ca el să-mi acorde ceva — atenţie, grijă, consideraţie —, iar această trăire a mea ar trebui să se exprime sub forma „Iubeşte-mă!", dar-cel mai adesea se va exprima tot printr-un „Te iubesc". Atunci dorinţa mea este ca celălalt să-şi dorească.

„Doream să-i ating mâna, dar nu am făcut-o, pentru că nu

ştiam dacă el îşi doreşte acest lucru."

Această confuzie între *dorinţa care se adresează* celuilalt şi cea *care îl include* pe celălalt se transformă adesea într-un terorism relaţional. Vom discuta câteva aspecte legate de această idee în Capitolul 9.

Cel care răspunde la „Te iubesc" cu „Şi eu" taie în mod brutal elanul care i se oferă. Nu îmbrăţişează emoţia celuilalt, ci mai degrabă i-o înapoiază, o anulează pentru a face loc propriei sale emoţii. Sau poate a înţeles că acest „Te iubesc" însemna de fapt „Iubeşte-mă" şi a răspuns direct acestei cereri indirecte. Sau poate că dimpotrivă, a înţeles că acestui „Te iubesc" îi urma întrebarea „Dar tu, mă iubeşti?", ca o expresie a fricii sau ca un imperativ: „Oferă-mi şi tu aceeaşi dragoste pe care ţi-o dau eu!"

Adesea, copiii sunt îndrumaţi mai degrabă să satisfacă dorinţele părinţilor decât să acorde atenţie propriilor dorinţe, să le respecte şi apoi să înveţe, eventual să-şi formeze puncte de reper în ceea ce priveşte realizarea lor.

Nu vom adera la părerea anumitor sociologi care consideră că generaţiile ultimelor trei sau patru decenii au fost răsfăţate, copleşite sau ghiftuite din cauza excesului afectiv sau material. Dimpotrivă, credem că de cele mai multe ori copilăria este un drum presărat cu frustrări, un circuit închis de necomunicare intensă, o permanentă derută din cauza atâtor posibilităţi care se deschid.

Familiile sau şcolile care promovează o deschidere reală şi o fructificare a resurselor şi posibilităţilor sunt foarte rare.

Nu numai micii Mozart sunt asasinaţi, ci şi mii de persoane de tipul Jules Verne, Thomas Edison, Henri Laborit sau cei precum vechiul meu prieten din copilărie, Albert Granger.

Dar ce se va întâmpla cu generaţiile care urmează, se vor pierde în vâltoarea vieţii?

[1] Albert Cohen, *Belle du Seigneur (Frumoasa Domnului),* ed. Gallimard.

Unde eşti acum, dragul meu prieten chinez, pe care te-am întâlnit în piaţa Tien-An-Men, cu braţele în aer, în calea a 27 de tancuri? îmi doresc să te reîntâlnesc.

Şi, dumneavoastră, doamnă, pe care v-am dorit cu ardoare, fiinţă transparentă în rochie albă, pe care am urmărit-o o zi întreagă şi apoi am pierdut-o în acel muzeu din Florenţa.

Da, să nu-ţi uiţi niciodată dorinţele, să le respecţi ca pe nişte prieteni dragi şi preţioşi.

Fiecare dorinţă, mai mică sau mai mare, realistă sau nu, merită atenţie, merită să ne punem această întrebare în legătură cu ea:

¤ „Ce fac pentru a-mi îndeplini această dorinţă?"

Uneori am să cochetez cu ideea, am să o întorc pe toate feţele, am să o satisfac în mod imaginar sau simbolic. Sau voi încerca să o înţeleg mai bine, să ascult mesajul pe care mi-l transmite:

¤ Ce contează pentru mine din această dorinţă?

¤ Ce parte din mine va suferi dacă nu obţin răspunsul sperat?

¤ Ce îmi mai spune această mică dorinţă neobişnuită şi indecentă?

¤ Ce nou orizont îmi deschide?

¤ Ce cale încearcă să îmi arate?

Simţim uneori dorinţe stranii, greu de înţeles:

¤ Dorinţa de a suferi, de a fi bolnav.

¤ Dorinţa de a-i face să sufere pe cei pe care pretindem că îi iubim, dorinţa de a-i defăima, de a-i vedea murind chiar.

In anumite cazuri, voi întreprinde chiar o acţiune care înseamnă un pas către realizarea dorinţei mele.

Unui băieţel care îşi dorea un ponei, tatăl său i-a răspuns: „Ce eşti dispus să faci pentru a ţi se împlini dorinţa?"

Şi câteva luni mai târziu, băieţelul aduse pe biroul tatălui său o pereche de mănuşi, o cască şi o cravaşa, primele însemne ale unui călăreţ, în viziunea sa, în care copilul îşi investise toate economiile sale.

Cât de puternic este demersul de a te întreba: „Ce eşti dispus să faci pentru a-ţi îndeplini dorinţa?"!

Dacă sunt o tânără care, mai presus de orice, îşi doreşte să întâlnească un partener interesant şi cultivat, voi merge în întâmpinarea dorinţei mele prin a mă cultiva eu însămi. Şi dacă vreau cu orice preţ să întâlnesc femeia vieţii mele, cel mai bine ar fi să intru cât mai curând în viaţă...

Oricare ar fi scopul sau obiectul dorinţei mele, aceasta se va domoli sau va deveni mai puternică la cel mai mic gest concret pe care îl voi face spre a o realiza. Uneori îi ofer ceva prin acest gest, pentru a o împiedica

să ceară mai mult, ca şi cum aş trimite un acont unui creditor ca să nu mă mai deranjeze... o vreme.

În sufletul omului nu există decât o dorinţă cu adevărat puternică, una singură, aceea de a fi fericit, iar aceasta poate lua mii de forme. Uneori, aceasta poate traversa toate labirinturile aparenţelor, poate apuca drumul greşelilor sau se poate pierde în prea multe tatonări.

Joc al tensiunilor, dorinţa te împinge să acţionezi, ceea ce o va nimici, satisfăcând-o. Aceasta demonstrează că, în adâncul nostru, noi căutăm absenţa tensiunilor, care se confundă cu absenţa dorinţei, dar o dorinţă împlinită aduce cu sine alta, şi tot aşa, într-o reacţie în lanţ la infinit.

Unii inventează meditaţii simbolice pentru a-şi clădi relaţia cu dorinţele irealizabile, ale lor sau ale celor apropiaţi.

Cuvântul, arta, simbolurile şi jocurile se nasc din dorinţele nesatisfăcute.

O mamă stabilise un cod care sa-i permită fiului ei să suporte mai bine despărţirile:

„Am început un curs de formare şi trebuie să lipsesc de acasă în fiecare lună. Fiul meu se opunea, făcea scene când trebuia să plec. La început am încercat să-i explic, să-i arăt datele, programul, unde eram şi ce făceam. Credeam că îl liniştesc, dar asta nu îmbunătăţea cu nimic situaţia. Am cumpărat o păpuşă rusească, erau cinci, una într-alta. Eu am luat două, iar copilului i-am dat trei. Fiecare şi-a scris numele pe păpuşile sale.



„Mămico, nu te pierd, pentru că te păstrez în păpuşa rusească."

Când trebuie să plec, îi spun: «Doresc să îţi împrumut o păpuşă, iar tu să îmi dai una de-a ta.» Uneori îi pun bomboane în cea pe care i-o dau, iar eu o aşez pe a sa pe noptiera din camera mea de hotel. El înţelege foarte bine acest limbaj, acceptă mai uşor să fim despărţiţi, ştiind că îşi poate manifesta neliniştea, frustrarea sau uşurarea jucându-se cu păpuşile, exprimându-se verbal în faţa acesteia. îmi povesteşte tot felul de jocuri, mai mult sau mai puţin tandre sau agresive cu păpuşa mea, adică cu cea care mă reprezintă pe durata cât lipsesc; faptul că astfel poate să-şi exprime, să-şi numească sentimentele care îl încearcă este ca o eliberare."

O altă doamnă, pentru a calma neliniştea (şi agresivitatea) soţului, îi lăsa ca totem, de fiecare dată când pleca, eşarfa sa. „îţi împrumut eşarfa mea, o voi recupera când mă întorc..."

Eşarfe, batiste, fire de tot felul, legături întinse între două răstimpuri de absenţă: perioade de absenţă, perioade de regăsire, cât de importante sunt acestea, pentru fiecare dintre noi, de la cel mai mic la cel mai mare.

O femeie care trecea printr-o perioadă dificilă de singurătate şi de lipsuri, îşi confecţionase un săculeţ de pânză pe care brodase următoarele cuvinte: „sac pentru dorinţe". Ea nota pe cartonaşe dorinţele şi frustrările pe care le resimţea şi le strecura în săculeţul care stătea agăţat la ea în bucătărie. Din când în când, revedea conţinutul săculeţului şi arunca acele cartonaşe pe care erau notate dorinţele ce se învechiseră, pe care nu le mai simţea sau care fuseseră satisfăcute.

Ne spunea că acest joc a ajutat-o foarte mult să se distanţeze de suferinţa ei şi chiar să râdă de aceasta.

Să-ţi recunoşti dorinţa, în loc să o arunci la discreţia oricui, să o asculţi, să o înţelegi şi să o protejezi împotriva unor posibile agresiuni.

Nu vă lăsaţi nevoile, şi cu atât mai puţin dorinţele la discreţia oricui...

Un om şi-a inventat o peşteră a lui Aii Baba din propriile dorinţe. Fiecare dintre acestea era simbolizată de un obiect unic, legat de amintirea unei întâmplări, a unui eveniment sau a unei relaţii.

„ În serile în care mă simţeam trist, îmi deschideam cufărul, un întreg şifonier debordând de amintiri şi atunci nostalgia mea devenea melancolie."



„Oare cum se pun astea... ca să-mi iasă un bebeluş?"

Ceea ce ne dăunează şi ne schilodeşte sufleteşte cel mai tare nu este frustrarea, ci negarea dorinţelor. Dacă refuz să le văd, să le înţeleg, să le recunosc în mine sau în ceilalţi, dacă mi le reprim, le cenzurez sau le acopăr cu o falsă detaşare, aceasta mă va duce la minciună şi la înstrăinare.

Fiecare dorinţă este dublată de una sau mai multe temeri, şi va fi necesar să le privim şi pe acestea în faţă.

Teama de frustrare, de dezaprobare sau de schimbare ne face să ne ascundem dorinţele.

„Am înţeles, după mulţi ani, că de fapt mă căsătorisem ca să-i fac pe plac mamei mele, trecând sub tăcere dorinţa mea de a avea un alt mod de viaţă, cu totul diferit."

„Îmi doream să mă duc să mă aşez pe genunchii tatălui meu, dar în acelaşi timp îmi era atât de frică.

„Timp de mai mulţi ani, am trăit alături de o persoană, aflându-mă în suferinţă şi lipsită fiind de multe. Nu îndrăzneam să am propriile mele dorinţe, mi se părea indecent. Şi bineînţeles că nu ceream niciodată nimic."

Cei care, din dorinţa de a reduce în mod miraculos intensitatea conflictului, ajung să-şi ascundă sau să-şi nege propriile dorinţe, seamănă într-un fel cu nişte morţi vii.

Cererile

Aşa cum confundăm cu uşurinţă dorinţa cu realizarea ei, tot astfel nu reuşim să facem diferenţa între dorinţă şi cerere.

Cererea adresată celuilalt

„Simt o nemărginită dorinţă de a fi auzit, ascultat, înţeles, acceptat, iubit şi ajutat", recunoştea un bărbat.

„Dar nu vreau să-mi acaparez soţia cu această dorinţă nesfârșită. îi cer, ceea ce nu este acelaşi lucru. De exemplu, îi cer să-mi acorde o jumătate de oră, sau o clipă de atenţie, de ascultare."

Dacă dorinţa ar trebui să fie în primul rând ascultată, o cerere are nevoie de un răspuns. A cere înseamnă să adopţi o poziţie şi să îi ceri şi celuilalt să adopte o poziţie. Fie că este vorba de acceptare, de refuz sau de negociere. Această îndrăzneală de a cere este pentru unii o descoperire surprinzătoare.

„În această după-amiază, am putut să-i spun unui prieten de-al meu, un medic cu care am o relaţie mai specială, că mi-ar plăcea să-l văd mai des şi că mi-aş dori să desfăşurăm împreună diverse activităţi. A fost încântat de această cerere. Nu ştiu dacă proiectul va reuşi, dar pentru mine contează foarte mult că am putut să formulez această cerere. După aceea, m-am simţit eliberat, îmi recâștigasem încrederea în el. A fost o adevărată descoperire pentru mine; simt că-mi revin încrederea şi speranţa,"

Dar a cere înseamnă şi a renunţa la acea speranţă adâncă din noi că vom primi fără să cerem, că vom fi înţeleşi fără să fie necesar să ne exprimăm.

„Când visam la un soţ imaginar, îmi spuneam întotdeauna că trebuie să fie prevenitor. Cred că asta însemna că trebuie să ghicească şi să răspundă aşteptărilor mele fără să fiu nevoită să le exprim. Astăzi realizez că ar fi imposibil şi mă mulţumesc să spun, să comunic, să cer. Ce păcat!"

Cele mai folosite mijloace pentru exprimarea unei cereri sunt:

¤ acuzaţia,

¤ plângerea sau învinovăţirea,

¤ veşnicul „de ce nu"...

O cerere se poate ascunde sub forma unei acuzaţii sau a unui reproş. Vom spune cu mult mai multă uşurinţă: „Nu mă asculţi" decât „Ascultă-mă!" Nenumărate încercări de comunicare eşuează din start, căzând în capcana de a-l descalifica tocmai pe cel căruia vrem să-i adresăm o cerere.

Un tată care are probleme cu fiul său adolescent simte nevoia de a deschide o cale de comunicare cu propriul său tată. Se hotărăşte să meargă să-i povestească prin ce trece el acum, aranjează să se întâlnească cu el între patru ochi şi îşi formulează cererea de destăinuire astfel: „Tu nu mi-ai dat niciodată voie să mă exprim, să-ţi vorbesc. Ştiu că o să-mi spui din nou că sunt un prost..."

Un început greşit. Tatăl, la rândul său, va intra în defensivă, se va justifica, va întoarce acuzaţia, iar discuţia solicitată se va împotmoli în acuzaţii reciproce.

Şi mai indirectă şi mai ascunsă este cererea deghizată în plângere sau boală.

„Mă simt inutilă, iar din cauza migrenelor mele nu pot face nimic din ce aş dori."

„În prezent, oamenii comunică din ce în ce mai puţin, relaţiile rămân la un nivel atât de superficial; e deprimant."

„Sunt atât de aglomerat cu lucrările, nu mai avem timp nici măcar să vorbim."

„Duminica sunt frânt de oboseală, nu am chef de nimic. Ne pierdem vremea în pat şi nu facem nimic. în orice caz, şi ea este la fel ca mine."

„Ceea ce am reuşit cel mai bine să facem în cuplu a fost să ucidem dorinţa. Nu ne mai cerem nimic şi e mai bine aşa." Da, dar cu ce preţ!...

Cred că recunoaşteţi în cele de mai sus cereri precise pe care nu îndrăznim să le exprimăm, poate nici chiar să le gândim!

în limbajul curent, inutila întrebare „De ce?" se substituie adesea cererii.

„Noi de ce nu vorbim niciodată despre asta în şedinţele de lucru?"

„De ce nu zici nimic?"

„De ce nu ţineţi cont şi de părerea mea?"

„Noi de ce nu mai mergem la cinema de atâta vreme?"

Întrebare retorică prin excelenţă, acest „de ce" alunecă pe panta justificărilor, a explicaţiilor, îngroapă orice comunicare posibilă sub un munte de vorbărie şi false răspunsuri. Mulţi dintre noi au fost educaţi să-şi cenzureze cererile directe, învățând totodată mii de alte modalităţi de a le exprima, ascunzându-le în acelaşi timp.

Cel care doreşte să adreseze o cerere pe care mai apoi vrea să şi-o vadă îndeplinită va trebui să găsească mijloacele potrivite:

¤ mai întâi, pentru a-şi face ascultată cererea;

¤ apoi, în cazul în care primeşte un răspuns pozitiv, pentru a menţine treaz interesul.

Să luăm drept exemplu o cerere în căsătorie! Nu este suficient să faci declaraţia şi să propui o dată. Trebuie (dar de cele mai multe ori uităm) să accepţi să descoperi (şi să spui):

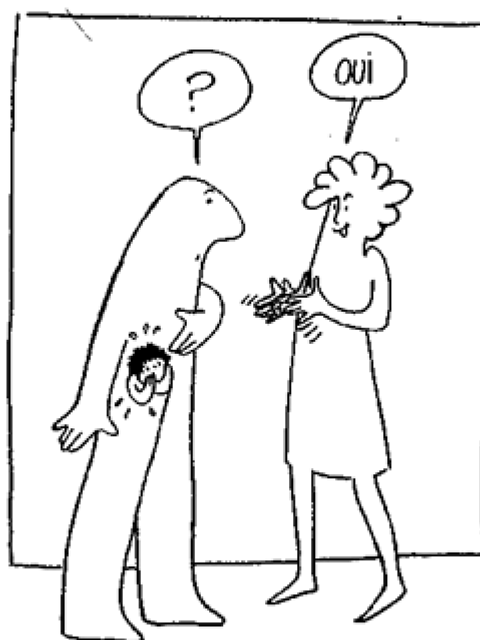
¤ Ce aşteptări am de la această situaţie nouă.

¤ Ce sunt dispus să fac pentru a o întreţine.

¤ Care sunt zonele mele de intoleranţă (ceea ce nu este negociabil), limitele mele, reţinerile mele.

¤ Care sunt fanteziile mele sau cel puţin ceva din rodul imaginaţiei mele.

În cazul anumitor cereri, cel mai greu este când celălalt răspunde „Dă"!



„Adesea, cel mai greu este cînd celălalt răspunde „Da"!

Această exigenţă se regăseşte în orice cerere.

¤ Dacă telefonez cuiva, trebuie să am ceva de spus.

¤ Dacă solicit o întâlnire, nu mă pot duce fără să îmi folosesc toate resursele şi punctele de interes pentru a o întreţine.

¤ Dacă solicit ajutor, îmi revine sarcina de a-l ajuta pe celălalt să mă ajute.

¤ Dacă solicit atenţie, va trebui să fiu capabil să o primesc şi să o întreţin.

¤ Dacă îi cer să stingă televizorul, va trebui să fiu capabil să întreţin o conversaţie interesantă.

Cel care cere îşi asumă o responsabilitate, uneori dificilă — el este cel care se angajează.

Un soţ care se temea de reacţiile soţiei ne povestea că el nu avea niciodată iniţiativa unui contact sexual. „în felul acesta, ne spunea el, dacă nu iese bine, o să se supere pe ea însăşi, pentru că nu eu sunt cel care a cerut."

„Necerând, mă scutesc de o posibilă decepţie... Şi de un angajament în acelaşi timp."

Anumite persoane au o extraordinară abilitate de a-l face pe celălalt să pară că a cerut, păstrându-și astfel o poziţie care li se pare mai sigură, după care se plâng că uneori celălalt cere prea mult.

Cererea celuilalt

Cererea pe care mi-o adresează celălalt va declanşa uneori în mine un conflict interior.

„Mama mea mă invită la ea în week-end, iar eu am alte planuri, care îmi plac mai mult..."

„îmi cere să îi ofer flori şi asta îmi ucide plăcerea pe care aş avea-o... oferindu-i flori."

Conflictul interior aduce o tensiune teribilă şi de aici se naşte propria dorinţă sau chiar cerere... ca celălalt să nu ceară, să nu-mi ceară ceea ce nu mă simt în stare să-i dau, sau mai bine să nu-şi dorească şi nici măcar să nu aştepte, întrucât cererile mute sunt la fel de apăsătoare.

„În seara asta am chef să stau acasă, sper ca soţia mea să nu-mi ceară să o însoţesc la cinema, pentru că asta m-ar aduce în conflict cu mine însumi."

„Nu prea am chef să pierd zece zile de vacanţă la părinţii lui. Numai să nu mi-o ceară, cum au făcut anul trecut... au zis că «dacă-mi face plăcere»! Ei confundă prea adesea plăcerea mea cu aşteptările lor."

Ideal ar fi ca cererile celuilalt să se muleze pe disponibilităţile mele, să fie o coincidenţă miraculoasă între cerere şi ofertă.

„Viaţa noastră Sexuală este un subiect fierbinte, greu de abordat şi care ne provoacă multe emoţii. Ce îmi cere el e prea mult pentru mine, dorinţa mea dispare, pentru că nu îşi mai găseşte loc. Dar e mult mai uşor să mă prefac decât să risc să ne certăm sau măcar să-i văd figura dezamăgită când spun nu."

Cererile de natură sexuală sunt cele care strică cel mai mult anumite relaţii conjugale. Pentru că cererea se adresează mai ales... dorinţei celuilalt: „Doresc ca tu să-ţi doreşti chiar în momentul în care eu îmi doresc să..." Decalaje infinite, dorinţe amânate, dorinţe în contratimp, uneori se adună toate pentru a face întâlnirea imposibilă. Iar el nu va vorbi niciodată, dar absolut niciodată despre teama lui că îşi va pierde erecţia, că timpul trece în defavoarea lui, lucru care îl înspăimântă încă de la naştere.

Ah! Câte cereri inutile care nu întâlnesc nici urechea, nici corpul celuilalt!

Cererea celuilalt are asupra mea un efect distrugător numai în măsura în care naşte în mine un conflict între dorinţa mea de a răspunde şi refuzul meu sau imposibilitatea de a da curs cererii.

„Oare să renunţ la o parte din mine şi să cred că în acest fel voi împlini aşteptările soţiei mele?"

„El vrea ca eu să mă schimb pentru a deveni femeia visurilor lui, dar nu pot."

De cele mai multe ori, cererea celuilalt activează în mine două aspecte contradictorii sau antagonice. Intre dorinţa de a satisface şi teama de a nu satisface, uneori trebuie să negociez cu mine însumi. Desfăşurarea acestor negocieri mă va antrena în conflicte nedorite şi în modificări care mă vor costa energie.

Nevoile şi lipsurile

„Simt nevoia să..." — ce expresie ambiguă şi confuză, care acoperă planuri atât de diferite! Oare vrea să spună „îmi doresc" sau „simt că îmi lipseşte..." sau „mi-ar fi de folos în dezvoltarea mea personală să..." sau poate „simt un impuls către..."? Dincolo de nevoile fiziologice, care sunt adevăratele mele nevoi?

Uneori cad în capcana interioară de a-mi transforma dorinţele în nevoi, ceea ce face ca ele să impună o satisfacere imediată, imperios necesară, de neabătut.

„Am nevoie de el, nu pot trăi fără el, dacă el m-ar părăsi,

nu ştiu ce s-ar alege de mine."

Această femeie îndrăgostită a ajuns să vadă în iubitul ei singurul răspuns posibil la o lipsă din ea însăşi. Obiectul alegerii ei este, bineînţeles, nepotrivit, iar acesta nu va face decât să renască şi să menţină un gol mai vechi din ea însăşi.

Deseori, în încercarea noastră de a găsi răspunsuri la nevoile noastre rău înţelese batem la porţi închise. îi cerem unei alte persoane să ne ofere ceea ce nu are. Suntem asemeni unui client care vrea neapărat să cumpere pâine de la cizmărie. „Dar eu am nevoie de pâine", insistă clientul şi simte cum îl cuprinde furia împotriva cizmarului care se încăpățânează să nu-i împlinească nevoia din acel moment. Poate că cizmarul are pâine, dar are pentru sine. Folosim acest sistem în multe relaţii, cerând cu o insistenţă tenace (uneori feroce) ceea ce persoana de alături nu are (şi chiar dacă are, are pentru sine, nu pentru celălalt).

Legătura cu celălalt este de fapt lipsa, este ceea ce mă ţine cel mai tare legat de el. Este ceea ce el nu îmi dă. Astfel iau naştere încercările de a prelua controlul asupra celuilalt. Dar preluarea controlului îşi are preţul

ei. Şi astfel se menţine ceea ce putem numi „relaţia provenită din nevoie". O speranţă năruită, o aşteptare înşelată devin principalul ciment al unei relaţii.

„Tot ceea ce noi nu am găsit împreună, tot ce nu am putut realiza împreună mă leagă şi mai tare de tine, mai mult decât plăcerile noastre comune, decât întâlnirile noastre."

„Eşecul comunicării noastre mă împiedică să mă despart de tine. Caut încă, acum şi totdeauna, mijlocul de a ajunge la tine, de a ne întâlni. Şi nu te voi putea părăsi decât atunci când voi ajunge la tine."

„Nu suport ideea că tatăl meu ar putea muri, pentru că eu n-am vorbit niciodată cu adevăra t cu el."

Ceea ce ascundem de celălalt solidifică viaţa familiilor, tăcerea ne sudează unii de ceilalţi. Fixaţiile cele mai chinuitoare iau naştere în jurul unui gol care caută cu disperare să fie umplut, iar această căutare disperată exacerbează şi consolidează dependenţa ucigătoare.

Ea trăieşte agăţată de el ca o liană şi pretinde că îl hrăneşte. El se droghează şi este alcoolic, ea îi controlează angoasele, ea se consumă. Vrea să-l salveze; pentru ea va renunţa el la droguri şi la alcool; ea va fi o fiinţă unică, singura capabilă să-l ajute.

Viaţa ei a căpătat un sens, o direcţie, un punct de sprijin imperios necesar. S-a agăţat de cârligul întins de el şi nu-i mai poate da drumul. El devine obsesia ei, grija ei permanentă. E ca o rădăcină care a intrat în ea şi care îi suge măduva, viaţa, energia vitală. Din cauza lui este ea deprimată şi cu toate acestea tot el este antidepresivul ei.

Relaţia din nevoie se transpune în multe ori într-un *dacă* ce descrie infernul speranţelor deşarte şi totuşi mereu renăscute.

„Dacă ar vorbi..."

„Dacă ar fi mai maleabilă..."

,;Dacă aş înţelege mai bine ce vrea..."

„Dacă aş fi mai sigură pe mine, mai feminină..."

„Cât de fericit aş fi cu tine dacă nu ai fi cum eşti, mai ales dacă eu nu aş fi cum sunt."

Pentru a clarifica sensul cuvintelor, noi folosim în psihologie ideea de lipsă, de gol cu privire la situaţiile din trecut: sunt etape din copilăria noastră pe care nu le-am trăit aşa cum ar fi fost necesar şi care au lăsat în noi goluri şi puncte nevralgice. Drama separărilor, a pierderilor celor dragi sau a abandonurilor sunt parte a angrenajului condiţiei umane.

O *lipsă nu poate fi compensată, viaţa se organizează cu şi în jurul acestei lipse fundamentale şi a altor lipsuri specifice fiecăruia.*

Momeala unei dorinţe transformate în nevoie este iluzia că o anumită persoană, o anumită situaţie sau o anumită realizare va şterge lipsurile din mine.

„Aş vrea să îmi oferi toată dragostea pe care nu am primit-o de la mama mea, dar şi dacă mi-ai oferi-o, nu aş putea niciodată să o primesc cum se cuvine, tocmai pentru că mi-a lipsit atât de mult."

„Dacă îmi iau licenţa, îmi voi recăpăta încrederea în mine."

Dar acea hârtie nu va fi suficient de mare sau de strălucitoare pentru a ascunde lipsa ce renaşte mereu în mine.

„Acest sentiment de gol dinăuntrul meu ar dispărea dacă aş avea un copil."

Dar toată viaţa acestui copil nu va fi suficientă nici măcar pentru a apropia marginile prăpastie!. De aceea, unii dintre aceşti foşti copii devin obezi sau anorexici. Fie că încearcă cu disperare, cu un curaj extraordinar, să umple golul recunoscut şi exprimat, fie că, dimpotrivă, rezistă, cu la fel de mult curaj, pericolului care le ameninţă existenţa, pentru a nu se lăsa înghiţiţi de prăpastia imensă, încercând să se reducă la forma cea mai simplă, astfel incit să scape de atracţia golului.

Atunci când nevoile de supravieţuire fizică nu sunt satisfăcute, celelalte nevoi dispar, îşi pierd importanţa. în societatea noastră suprasaturată se instalează jungla nevoilor, iar în mine se nasc conflicte între nevoile mele.

„Am nevoie de singurătate, dar am nevoie şi de relaţii, îmi este? foarte greu să echilibrez, să fac ascultate şi să conciliez aceste două nevoi vitale."

„Am nevoie de lectură, dar nu mă pot sătura niciodată de spectacolul asfinţitului, când soarele se ascunde şi se dezvăluie cu zburdălnicia unui copil."

„Am nevoie de tine, cu siguranţă, şi de mii de alte persoane pe care nu le cunosc încă, dar care mă vor apropia de tine, chiar dacă tu nu îţi dai seama de asta."

Nevoile a căror satisfacere nu depinde exclusiv de mine mă fac dependent. Când văd în celălalt un răspuns la nevoile mele, se creează o legătură, o apropiere.

Ataşamentul se instalează atunci când cred, pe bună dreptate sau nu, că celuilalt îi stă în putere să-mi satisfacă, să-mi alimenteze şi nu să-mi stingă nevoile; legătura va consta în polarizarea acestui ataşament şi în ancorarea sa într-o fiinţă pe care o consider semnificativă, esenţială, poate chiar de neînlocuit.

Astfel, dragostea este de multe ori aşteptarea unui răspuns. Ea se concentrează asupra unei fiinţe, asupra anumitor persoane ce nu pot fi înlocuite.

„Simt nevoia ca mama mea să mă privească ca pe un fiu,- numai ea îmi poate da această confirmare."

Atunci îmi pierd autonomia; nu-mi mai pot asuma satisfacerea propriilor nevoi, nu mai sunt eu cel care deţine răspunsul. Mă ataşez.

Oare dragostea doar asta înseamnă, descoperirea că celălalt deţine răspunsul (aude şi înţelege) la aşteptările mele cele mai importante, cele mai ascunse şi mai evidente în acelaşi timp? Nu, sigur că nu, dar restul ţine de un mister ce trebuie păstrat pentru totdeauna, poate.

Paradoxal este că numai autoerotismul (a mânca, a fuma, a te plimba singur, a citi, a te satisface singur) poate face ca nevoile mele să nu devină dependente de o relaţie.

Legătura este tocmai polarizarea unei nevoi asupra unei persoane care pare să deţină polul complementar, ce corespunde cu ceea ce îmi lipseşte mie. Dacă este vorba de nevoi vitale, foarte vechi şi renăscute într-o relaţie, atunci această relaţie născută din nevoie se va manifesta printr-o posesivitate uneori exacerbată, prin aservirea celuilalt, prin dezechilibrarea celuilalt... pentru a-mi satisface nevoile.

Unii, pentru a se apăra de posibila suferinţă şi de dependenţă, merg până la a-şi nega propriile nevoi; pot împinge ascetismul relaţional până la autoprivaţiune. Alţii încearcă să le depăşească, să le controleze, să le dilueze, să le treacă pe un alt plan. Alţii se străduiesc să fie mai liberi, transformându-și nevoile în dorinţe: ei fac să se nască dorinţe pe solul nevoilor. Astfel fac cei care scriu despre nevoi, poeţii vieţii, înţelepţii.

Prudenţa nu dă naştere vieţii, o sufocă.

Efortul de a-ţi descoperi propriile nevoi în evoluţie permanentă, ascunse sub învelişurile temerilor sau ale dorinţelor, este o muncă de o viaţă. Folosim aici cuvântul „nevoie" cu sensul de „ceea ce favorizează creşterea, dezvoltarea, în fiecare etapă a vieţii noastre".

„Doresc să fiu luată în grijă, spunea o tânără, vreau să mă îndrume cineva în tot ce întreprind şi de ani de zile fac tot ce pot pentru a găsi acest sprijin. încă mai există în mine această dorinţă de dependenţă, dar încep să cred că adevărata mea nevoie este să învăţ să mă descurc singură."

O mamă care ştie să satisfacă nevoile autentice ale fiului ei cu siguranţă că nu-i va satisface toate dorinţele. Ea înţelege că nu tot ceea ce i se pare bine unui copil (să mănânce numai ciocolată, să se culce la miezul nopţii, să doarmă cu mami) este neapărat bine pentru el şi pentru dezvoltarea lui.

Atât de multe dintre dorinţele şi cererile noastre, ale adulţilor, sunt contrare intereselor noastre bine stabilite!

Ar trebui să ne aplecăm nu atât asupra stringenţei nevoilor noastre, ci mai ales asupra urmelor de fericire pe care ele le lasă în noi.

---

4. Reacţiile în lanţ

Sau despre dificultatea de a trece de la reacţie la relaţie

Câte violenţe... se ascund în agresivitatea negată sau refulată. Şi câte violenţe se ascund în suportarea amabilităţii.

În crizele mai mici sau mai mari ale relaţiilor noastre, ne simţim uneori împinşi către un impas, ca şi cum am fi înghiţiţi de o pâlnie de confuzie şi de nelinişte. Nu mai înţelegem nimic şi ni se pare că nu mai există altă soluţie decât depresia, mânia, învinovăţirea şi devalorizarea sau starea de război, ruptura, nebunia. Atunci ne aflăm într-un blocaj al relaţiei sau al comunicării. încercările de dialog devin o combinaţie a două forţe reactive exacerbate, iar fiecare dintre protagonişti plonjează în sentimente de furie şi neputinţă.



„Îmi ascund temerile şi incertitudinile sub masca ţipetelor şi a plîngerilor."

De-a lungul vieţii, fiecare dintre noi a putut simţi pe propria-i piele această violenţă îndreptată împotriva propriei persoane, atunci când s-a lăsat condus de reacţie în detrimentul relaţiei. în acele momente, suntem incapabili să controlăm în vreun fel ceea ce spunem, având în acelaşi timp dublul sentiment de răutate şi tristeţe. Ştim că anumite cuvinte ne vor îndepărta unul de celălalt, ne vor răni, vor mări neînţelegerea şi totuşi, nu ne putem abţine să nu pronunţăm acele cuvinte, având în acelaşi timp sentimentul real, dar atât de greşit, că vom avea după aceea destul timp să reparăm sau că celălalt va înţelege, se va adapta sau se va întoarce. Această dinamică a emoţiilor poate fi întâlnită la cea mai mare intensitate

mai ales în relaţiile de cuplu, deşi ea poate apărea în orice relaţie personală sau profesională.

Discuţia care duce la impas începe de obicei printr-o atitudine de denunţare: unul sau celălalt aduce în discuţie ceva ce nu îi convine, făcându-l pe celălalt responsabil sau lăsându-i impresia că într-un fel sau altul a contribuit la nefericirea sa. Este ca o lovitură de suliţă ce-l mobilizează pe cel interpelat să reacţioneze profund, pentru că a fost atins un punct slab, o zonă de imaturitate sau de vinovăţie, o parte fragilă mai mult sau mai puţin ascunsă, un prag de toleranţă scăzut. Şi în această zonă sensibilă, o frază neînsemnată, aparent banală va juca un rol de detonator, care va antrena uneori un întreg joc de reacţii. Acestea vor dăuna atât celui ce le trăieşte, cât şi celui ce le suportă.

Ceea ce m-a uimit adesea a fost constanţa, încrâncenarea şi disperarea cu care dezvoltăm şi întreţinem un ciclu de reacţii care va dura mai multe zile, uneori chiar mai multe săptămâni.

„În tinereţe, eram un adevărat specialist al acestor atacuri, al acestor daune aduse unei relaţii, aveam un fel de voinţă încrâncenată (masochistă, aş putea spune astăzi) de a-l împinge pe celălalt la limită, de a mi-l face inferior sau de a-l pedepsi. Pentru că nu m-a înţeles, nu m-a ascultat sau pur şi simplu nu m-a auzit."

Un bărbat se plânge într-o zi că nu are timp. Iar partenera îi răspunde: „Ai suficient timp pentru o grămadă de lucruri, dar niciodată pentru mine!" Bărbatul se simte atins în punctul vital al imaginii sale de sine. Simte nevoia să fie văzut ca un partener satisfăcător, ca o persoană care oferă mult. Se simte judecat, devalorizat, vinovat. II cuprinde o violenţă iraţională, ce pune stăpânire pe el. Din acest tumult nu poate țâșni decât atacul răzbunător sau justificator. „Nu îmi propui niciodată nimic, asta nu mă stimulează!" „Dar eu te scot în oraş adesea, nu ai de ce să te plângi. Ştii, tu nu eşti niciodată cu adevărat mulţumită!"

„Ştii bine că am prea multe de făcut, că toată lumea îmi cere câte ceva şi-mi reproşează. Sper că nu ai şi tu de gând să li te alături."

Rănită la rândul său, partenera poate abandona, se poate descalifica, la nevoie: „Nu mai sunt interesantă, ştiu bine, mă întreb de ce mai stai cu mine!"

Sau se va opune, atacând din nou:

„Tu nu faci nimic pentru noi. Ţi se pare normal ceea ce vine de la mine, iei totul de-a gata şi mă neglijezi cu desăvârșire."

Iar el, vinovat, furios, deprimat, se va închide într-o tăcere densă şi va medita timp de ore şi zile, făcând în mintea lui procesul celuilalt.

„Ea e de nesatisfăcut. Ceea ce-i ofer eu nu este niciodată primit; semnele mele de interes nu contează niciodată, nu sunt niciodată suficiente, nu face decât să mă acuze întotdeauna; ar trebui să nu existe decât ea pe lume, e un sac fără fund; îmi pierd timpul şi energia cu ea, este atât de imatură etc."

La rândul ei, şi ea va medita şi probabil se va teme simţind violenţa pe care a declanşat-o revendicarea ei. Atunci se va apropia de el cu un surâs gentil, se va preface supusă şi conciliantă, va găsi o formă de a da valoare unui detaliu. Mult timp se vor apropia unul de celălalt cu teamă şi nu vor îndrăzni să-şi vorbească despre relaţia lor.

Cantitatea de energie risipită în timpul unei vieţi este incredibilă. La fel este şi timpul „pierdut". Pierdut în sensul că nu a fost trăit, simţit, ci consumat, măcinat în dezbateri, în nefericiri de neînţeles.

...Şi furia de a se şti surprinsă în greşeală sfârși prin a o scoate din sărite...

Şi, ca întotdeauna, pentru a se apăra, atacă...

G. Garcia Mârquez

Şi uneori, după ani şi ani, în pragul toamnei unei vieţi întregi, este posibil să înţelegi, în sfârșit, ce era necesar şi ce era inutil din toate aceste confruntări bazate pe reacţii. E ca şi cum am fi supuşi unei încercări haotice, violente sau perverse.

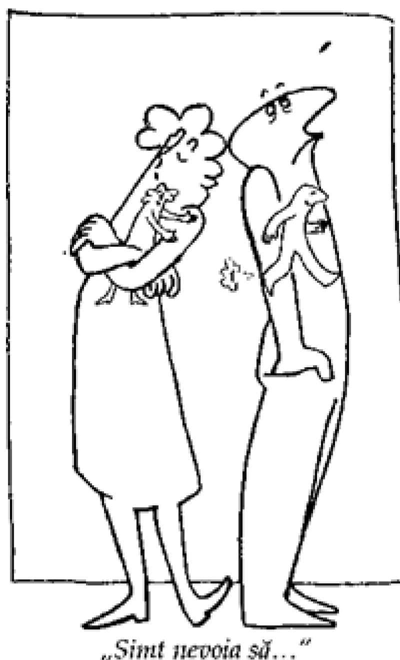
Această frumoasă frază din Gabriel Garcia Mârquez cu privire la Dona Fermina Daza, care îl găseşte pe soţul ei pe patul de moarte, conţine esenţialul regretelor şi ataşamentelor noastre: „Ea se rugase lui Dumnezeu să-i mai ofere măcar o clipă, pentru ca el să nu treacă dincolo fără să ştie cât de mult îl iubise, dincolo de îndoielile lor şi simţi o dorinţă irezistibilă de a-şi relua viaţa alături de el, de la început, pentru ca să-şi poată spune ceea ce nu-şi spuseseră şi să refacă tot ceea ce altă dată făcuseră prost."

Impas, blocaj, întotdeauna e greu să determini dacă este vorba despre un impas de comunicare sau despre un impas real. Impasul datorat unei comunicări bazate mult prea mult pe reacţie ar putea fi depăşit respectând anumite ritualuri şi tabuuri în timpul dialogului. (Fiecare vorbeşte despre sine, nu vorbeşte despre celălalt în locul lui. Când unul se exprimă, celălalt ascultă, frânându-și impulsul de a reacţiona emoţional. Şi unul şi celălalt încearcă să-şi asume responsabilitatea propriilor sentimente şi să fie atent la proiecţiile pe care le face etc.) Impasul real este cauzat de dorinţe prea puternice, prea diferite, care se răsfrâng asupra celuilalt şi asupra relaţiei. Este vorba despre incompatibilitatea nevoilor şi a poziţiilor adoptate.

Terorismul dorinţei ca celălalt să-şi dorească nu lasă loc minunii unei dorinţe adresate celuilalt.

Ea: „Simt nevoia să-mi acorzi mai mult timp şi să te implici mai mult în relaţia noastră. Am nevoie de tine."

El: „Am nevoie să mă simt liber faţă de tine, să mă retrag, chiar să-ţi acord mai puţin timp. Nu suport să ştiu că ai nevoie de mine."



„Simt nevoia să…"

În cazul în care acela care cere cel mai mult nu-şi poate schimba profund poziţia faţă de viaţă şi nu poate să se apropie de cel care are o cerinţă diferită, se va impune problema separării. In caz contrar, se va instala o relaţie patologică, datorată asimetriei prea accentuate.

Pentru noi, patologic înseamnă „ceea ce blochează evoluţia". Bărbatul din acest exemplu va refuza să simtă şi să-şi recunoască propriile zone de imaturitate, pentru că le vede cu o mai mare evidenţă la celălalt. Femeia va rămâne concentrată asupra nevoilor ei nesatisfăcute, evitând să-şi dezvolte propria autonomie afectivă, simţind că acest pol i-ar aparţine celuilalt. Constatăm adesea aceste dinamici de cuplu în care unul, dacă nu amândoi partenerii, îi serveşte celuilalt drept punct de fixare pentru un aspect din propriul sine. Acest aspect este resimţit de cel căruia îi aparţine ca inacceptabil.

Această dinamică a polarităţii vizualizate la celălalt ne orbeşte, cu atât mai mult cu cât acest joc al oglinzii începe foarte devreme într-o relaţie şi cu cât uneori doar o terţă persoană ne permite o reaşezare, o recentrare care să ne aducă mai multă luciditate şi, deci, o comuniune reală.

Funcţia proiecţiilor noastre, aşadar, este aceea de a ne împiedica să ne lărgim câmpul conştientului. Această lărgire ar necesita să ne retragem proiecţiile din punctul de ancorare pe care l-am găsit la celălalt şi să ni le reintegrăm ca pe ceva care ne aparţine. în realitate, totul se petrece ca şi cum inconştientul ar încerca să devină conştient de el însuşi, proiectându-și conţinutul asupra celuilalt. Şi acest „celălalt" aflat foarte aproape de noi se trezeşte, în ciuda voinţei sale, investit cu o trăsătură, cu un comportament al cărui sens nu-i aparţine, de care va încerca să scape, în care se va zbate, urmărit de proiecţia nemiloasă... a fiinţei iubite.

Cele două reproşuri fundamentale într-o relaţie de iubire sau de cuplu sunt:

¤ *„Te-ai schimbat*

¤ *„Nu te-ai schimbat*."

„Te-ai schimbat când eu voiam să fii constant."

„Nu te-ai schimbat când eu voiam să evoluezi."

Dinamica buretelui

Anumite relaţii de iubire par clădite în principal pe suferinţă şi pe întreţinerea acestei suferinţe (în sine sau în celălalt).

O femeie, de exemplu, îşi va arăta suferinţa în faţa unui bărbat, iar acesta o va lua în stăpânire pentru a se ocupa de ea; în el se va trezi simţul datoriei şi dorinţa de a repara.

„Totuşi, nu pot să o las singură în această stare. Dacă o părăsesc, nu-şi va mai reveni niciodată."

Un alt bărbat nu va putea oferi decât depresia, starea de nemulţumire şi amărăciunea pe care le resimte şi care se datorează unei vieţi de alcoolic, iar acestea vor fi asumate cu multă generozitate (mai ales la începutul relaţiei) de către o femeie devotată, neobosită şi convinsă că „graţie iubirii (ei), el va scăpa de toate acestea".

Astfel, unul produce suferinţă şi o răspândește, în timp ce celălalt o absoarbe. Această absorbţie devine semnul de recunoaştere al iubirii.

„Mă simt iubită şi recunoscută când se ocupă de mine. Când îmi înţelege durerile şi face totul pentru a mă ajuta, mă simt iubitoare."

Buretele de ocazie nu-şi dă seama în ce măsură întreţine sistemul celuilalt şi-l face să funcţioneze la maximum. Este atât de bine să te simţi înţeles în nefericirea ta şi în neliniştile tale profunde; aşa-zisa victimă nu este, deci, pregătită să taie creanga pe care este aşezată, încetând astfel să sufere. Doar nu găseşti în fiecare zi un salvator perseverent.

Buretele poate să ajungă însă la saturaţie, îmbibat la maxim de angoasa şi de îndoielile celuilalt, frustrat în nevoia sa de a-l face pe

celălalt să-şi revină şi atunci situaţia se va înrăutăţi. Bărbatul va începe să o facă el însuşi să sufere pe cea a cărei suferinţă vrea să o uşureze. îndepărtare, gesturi de respingere, de nerăbdare, ameninţări voalate cu despărţirea, căutarea altor partenere, reproşuri sau acuzaţii.

De acum înainte, suferinţa femeii şi-a găsit punctul de fixare, cauza desemnată: chiar el, partenerul nesatisfăcător, el este cel care îi redeschide fără încetare rănile pe care pretindea că le cicatrizează.

Prinţesa se simte torturată de eroul care venea s-o salveze.

„Tu, care m-ai ajutat şi mi-ai promis să îmi redai dorinţa de a trăi, tu îmi cunoşti neliniştile şi faci totul pentru a-mi mări senzaţia de abandon, anxietatea şi sentimentul că nu valorez nimic."

„Nu eşti niciodată lângă mine când am nevoie de tine şi văd bine că te-ai săturat de mine. Nu mă iubeşti cu adevărat şi prin ajutorul tău nu ai făcut decât să mă legi de tine."

Dacă bărbatul învinovăţit va persevera în devotamentul său, această situaţie de dependenţă reciprocă va creşte: nici unul dintre cei doi nu va avea grijă de el însuşi atâta timp cât se va concentra asupra celuilalt şi va fi preocupat de nefericirea celuilalt. Femeia caută să fie luată în grijă, îi cere celuilalt să *facă* pentru ea; bărbatul încearcă să panseze rănile pe care el însuşi i le face, *el* face *pentru celălalt* şi astfel îl îndepărtează. Devenind în acelaşi timp călău şi salvator neputincios, începe să se considere el însuşi o victimă hărţuită de cerinţe imposibile sau învinovăţită de a fi îndrăznit să spere într-o schimbare. Se simte obligat să îşi recunoască propriile nevoi, propriile aşteptări şi aceasta îl răneşte.

Deşi abordările par diferite, dinamica este aceeaşi pentru fiecare dintre ei. Aceasta constă în a fugi de sine însuşi, în a se trăda. Regăsim aici o dinamică frecventă, în care mulţi salvatori fug de fapt de ei înşişi.

Sistemul se poate dezvolta din ce în ce mai mult, ajungând până la o criză. Femeia va produce din ce în ce mai multă suferinţă, până când va aduce la saturaţie capacitatea de absorbţie a partenerului ei, care la rândul său se va îmbolnăvi sau va fugi. In aceste faze, asistăm la treceri către acte spectaculoase (accidente grave, somatizări acute). Femeia va avea atunci tentative de sinucidere sau va fi, şi ea, victima unor accidente, aceasta având o dublă semnificaţie: să-l reţină pe celălalt şi-n acelaşi timp să-l împingă s-o abandoneze. Această părăsire este dorită ca o uşurare, ca o ieşire din nebunia acestei relaţii. Dacă fiecare dintre cei doi refuză să renunţe, s-ar putea să asistăm în această fază la crime şi morţi simbolice.

Într-o zi, un bărbat este cuprins de o furie nestăpânită împotriva... maşinii soţiei sale, parcată astfel încât să blocheze intrarea. Suindu-se la volanul propriei sale maşini, va intra în cealaltă şi le va distruge, bineînţeles, pe amândouă.

Un alt bărbat şi-a descărcat puşca de vânătoare în scaunul din faţă al maşinii soţiei sale. Apoi, plin de remuşcări şi de supărare, s-a dus să vorbească cu primarul satului pentru a cere înţelegere şi sprijin.

Dubla misiune pe care şi-au încredinţat-o unul altuia un bărbat şi o femeie conţine o violenţă tăinuită: acest „Eu fac ca fericirea mea să depindă de tine, deci tu eşti responsabil de nefericirea mea" este o formă de impunere la fel de cruntă ca şi imperativul „Trebuie să fii fericită, pentru că eu mă ocup de tine", ce vine de la celălalt. Evoluţia unui astfel de sistem poate duce chiar la o reacţie fizică îndreptată asupra propriei persoane sau asupra celuilalt pentru a scăpa, pentru a ieşi.

Vedem adesea că alegerile în iubire se opresc asupra persoanei celei mai apte să ne accentueze lipsurile şi dominantele sistemului nostru personal. E ca şi cum am căuta să fim loviţi în punctul nostru cel mai vulnerabil, să fim stimulaţi în punctul în care funcţionăm cel mai imatur şi mai aberant. Inconştientul nostru încearcă probabil în acest fel să aducă la lumină şi să pună la încercare zonele sale cele mai fragile pentru a le lucra, a le brăzda, căutând astfel o ieşire, o transformare sau prudenţa în faţa altor alegeri.

Vreme îndelungată am crezut că visele mele le conţineau şi pe ale lui.

Falsele angajamente

Oare ce parte, ce aspect din noi înşine angajăm în legăturile pe care le creăm?

După 15 ani de căsnicie, se prea poate să descopăr că am pus în joc un „fals eu", adică o imagine a mea idealizată, împrumutată din scheme ideologice sau pur şi simplu din personaje ireale. Probabil că am implicat o imagine frumoasă a mea într-o imagine frumoasă de cuplu... şi după câțiva ani, am impresia că eu nu mai exist.

Se prea poate să fi implicat în relaţie un imperativ din exterior, pe care mi l-am asumat.

„Când ne vedem cu cineva foarte mult timp, trebuie ca acest lucru să ducă la ceva, să devină serios. Continui să-l vezi pentru că *vrei să te căsătoreşti cu el."*

„Astfel m-am trezit implicată în relaţie prin intermediul cuiva care m-a definit, care a hotărât în locul meu ceea ce ar trebui să fiu şi să fac."

în cazul angajamentelor mai mici, spun „da" pentru a nu răni, pentru a nu declanşa conflicte sau din obligaţia de a mă conforma.

„Ar trebui să-mi facă plăcere să fiu invitat, iar dacă nu-mi face plăcere înseamnă că nu sunt normal; trebuie, deci, să mă arăt sociabil şi să accept... ceva ce totuşi nu-mi face plăcere."

În labirintul falselor angajamente şi al fidelităţilor parazitare mă pierd, mă uit, nu mă mai regăsesc.

„Tânăra de 23 de ani, dezorientată şi neputincioasă, care s-a angajat faţă de acest bărbat cu 15 ani mai în vârstă nu mai sunt eu. Astăzi, la 40 de ani, am alte aspiraţii, dar mă simt legată de el prin faptul că-i datorez recunoştinţă şi nu mă pot elibera."

Da, există iubiri-pepiniere, care îi permit unei persoane să se dezvolte, să se împlinească, oferindu-i astfel posibilitatea de a merge să iubească în altă parte, mai departe.

Într-o relaţie, onestitatea cu privire la celălalt şi la mine însumi constă în a recunoaşte că angajamentul meu nu este real, adică nu implică eul meu profund. Dacă mi-l menţin, îl voi face pe celălalt să plătească pentru asta şi voi începe să sabotez şi să descalific viaţa noastră împreună.

Cu toţii cunoaştem exemplul de angajamente luate intr-un moment al vieţii noastre în care ele îl reprezentau pe cel sau pe cea cu care eram la acel moment.

Anumite angajamente sunt luate în perioade de criză.

„Promite-mi că nu o s-o faci pe mama ta să sufere când eu nu voi mai fi aici."

„Contez pe tine să-mi continui opera dacă eu nu voi mai fi."

Angajamentele smulse „pe patul de moarte" sunt printre cele mai de temut şi ne pot apăsa toată viaţa.

„Dacă te recăsătoreşti, să alegi o femeie de religie creştină."

• Alte angajamente iau naştere de-a lungul evoluţiei unei relaţii de iubire, prin raporturi de forţă mai mult sau mai puţin clare.

„Îţi promit să nu mă mai apuc niciodată."

Trebuie să ştim că atunci când facem ceva împotriva voinţei noastre, îl vom face pe celălalt să plătească. Drumul către adevăr şi către un angajament real trece prin sinceritatea faţă de sine, prin recunoaşterea propriilor lipsuri, printr-un plus de clarviziune asupra sentimentelor autentice.

„Într-o anumită perioadă, mi-aş fi dorit să am o pisică, iar această dorinţă se lega de una mai veche din copilărie, pe care nu mi-o exprimasem niciodată, pentru că dorinţele sunt ca şi trenurile: o dorinţă poate ascunde o alta. Îmi materializasem şi îmi transformasem această dorinţă cumpărând o foarte frumoasă pisică din porţelan alb cu negru, pe care o aşezasem pe o noptieră lingă patul meu.

Câteva săptămâni mai târziu, un prieten care credea că o să-mi facă plăcere, mi-a oferit o pisică cu alb şi negru, a cărei prezenţă nu se potrivea deloc cu modul meu de viaţă, pentru că eu lipseam adesea de acasă.

Am acceptat acest cadou, mişcată de această atenţie şi m-am forţat să cred că îmi făcea plăcere. Astfel, eu şi pisica mea am avut o relaţie dezastruoasă. Ea mieuna încontinuu, într-atât încât vecina mea mi-a propus să mă scape de ea. Ne-a luat ani de zile să ne acomodăm şi să ne recunoaştem una celeilalte nevoile şi cerinţele. Astăzi mă simt angajată faţă de pisica mea."

Multe relaţii pot urma această cale şi se pot dezvolta nu din constrângere, în urma unui angajament luat în trecut, ci printr-o alegere liberă făcută în prezent, pentru un viitor apropiat.

Sinceritatea esenţială, cea pe care o pot avea faţă de mine însumi, trece cu mult dincolo de sentimentul imediat, se adresează fondului a ceea ce sunt eu.

Nevoia de a răspunde aşteptărilor celuilalt

Multe blocaje relaţionale se datorează unei nevoi stringente de a răspunde aşteptărilor celuilalt, ținând fie să le satisfac, fie să mă raportez la ele pentru a-mi conduce propria viaţă.

Catherine spunea referitor la iubitul ei: „Ştiu că are nevoie de mine. E divorţat, dar continuă să trăiască cu soţia sa. Se simte nefericit în această situaţie, pentru că nu o poate părăsi. De fiecare dată când a încercat, a devenit neputincios. Trebuie să accept această situaţie; dacă l-aş refuza, ar fi mult prea nefericit."

Jean Paul ne vorbeşte cu emoţie despre aşteptările soţiei sale: „Vrea să o însoţesc două week-end-uri pe lună la părinţii ei. îşi detestă mama şi, cum ştie că eu mă înţeleg bine cu ea, îşi imaginează că mama ei va fi mai puţin nefericită."

Louise a înţeles, în sfârșit, că incredibila naştere a fiicei sale („Am făcut un avort şi un chiuretaj la spital şi două luni mai târziu eram încă însărcinată") era felul ei de a răspunde aşteptărilor mamei sale: „Aveam 35 de ani, nici unul dintre fraţii mei nu era căsătorit şi ea îmi spunea de fiecare dată când mă vedea: «Ei, şi când îmi faci un bebeluş?»"



Louise, fiica sa, mama sa.

Da, să răspunzi fără voie, uneori chiar împotriva voinţei tale, aşteptărilor formulate sau închipuite ale celuilalt este o dublă capcană: mai întâi, pentru că nu ştim care sunt aşteptările reale şi în general contradictorii ale celuilalt. Şi apoi, pentru că este imposibil să fii cu adevărat tu însuţi dacă te condiţionezi să satisfaci cererea, exprimată sau presupusă, a celuilalt.

Terorismul relaţional nu ar apărea dacă nu ar exista această nevoie de a te conforma aşteptărilor aparente sau ascunse ale celuilalt. în van ar ameninţa celălalt cu sinuciderea, cu migrene, cu disperarea sau cu emiterea de sentinţe — nu ne-ar trezi decât, poate, compasiunea. Nu ne-ar putea face să ne simţim vinovaţi, să vrem să reparăm sau să protejăm.

Nici un fel de misiune explicită sau implicită nu ne apasă decât dacă se agaţă de dorinţa noastră de a răspunde aşteptărilor celuilalt.

O *misiune nu este apăsătoare decât dacă ne-o asumăm.*

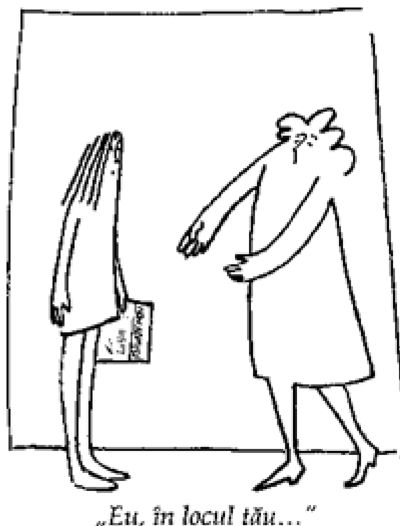
Acest bărbat se simte obligat să dea socoteală pentru ceea ce a făcut în absenţa iubitei lui. îi va descrie chiar şi lucrurile care o irită şi o îndepărtează de el, iar el nu-şi va da seama ce se întâmplă. „Nu mă pot împiedica să nu-i spun."

„Cea mai puternică dorinţă a mea este ca fiica mea să devină cu adevărat independentă, să-şi asume răspunderea, să-şi găsească o locuinţă a ei pentru a-şi continua studiile. Dar nu încetez să o ajut, să găsesc soluţii în locul ei, să mă gândesc ce ar trebui să facă sau să nu facă. Fără să-mi dau seama, o urmăresc cu dorinţele mele şi nu-i dau voie să şi le exprime pe ale ei."

Obligaţia de a răspunde aşteptărilor ce se nasc într-o relaţie, nevoia de a satisface cererea afectivă a celuilalt se înrădăcinează în noi încă din copilărie. în această perioadă, supravieţuirea noastră depinde de această afecţiune şi nu dispunem de alte referinţe sau structuri personale în afara instinctului de a trăi şi de a supravieţui, în afara nevoii noastre de a fi recunoscuţi şi acceptaţi şi a senzaţiilor noastre corporale şi intuitive. Bebeluşii au o capacitate incredibilă de a-i stimula pe cei din jur, de a ne trezi dorinţa să ne ocupăm de ei, de a împărţi mulţumire, de a trezi nelinişti, de a capta şi de a polariza asupra lor sentimentele părinţilor sau a ocrotitorilor de ocazie.

În adolescenţă, mulţi încearcă să scape de nevoia de a răspunde aşteptărilor celor din jur, făcând tocmai opusul a ceea ce se aşteaptă de la ei. Dar această tentativă de eliberare este condiţionată încă de poziţia celuilalt. Scopul este, de fapt, eliberarea de propria dorinţă de a plăcea.

O adolescentă nu va reuşi să treacă un examen care i-ar permite să intre la o şcoală din Paris, ceea ce ar însemna să-şi părăsească oraşul natal, să se îndepărteze de mama sa. Picând examenul, ea răspunde dorinţei mamei ei de a o păstra aproape.



„Eu, în locul tău..."

Atâția părinţi nu-şi dau seama că numai ei le pot „permite" adolescenţilor să trăiască departe sau diferit de ei.

Adulţii poartă adesea cu sine această dorinţă de a înţelege, de a ghici, de a presimţi şi de a prevedea aşteptarea celuilalt pentru a i se conforma, din dorinţa de a fi iubit, apreciat, admirat, păstrat, pentru a nu dezamăgi, pentru a trăi cu sentimentul că e nevoie de el, că e indispensabil. Aceasta se naşte din îmbinarea „fidelităţii" cu „o bună imagine de sine". Pentru unii e o necesitate să trăiască astfel, ca persoană interpusă, inserându-se în viaţa celuilalt, participând la nevoile celuilalt. Dar funcționând astfel, ne vom trezi antrenaţi în paradoxuri şi impasuri de nerezolvat:

¤ Dacă percep că cererea celuilalt este „Opune-mi-te, nu mă asculta", voi fi tentat să nu-l ascult... tocmai pentru a-l asculta.

¤ Să zicem că un altul mă atacă şi îşi doreşte ca eu să fiu mai puternic decât el pentru a-l linişti, dar în acelaşi timp doreşte să mă devalorizez pentru a-l repune pe el în valoare. Cum aş putea să mă regăsesc aici pe mine, dacă în mine predomină criteriul „răspunde aşteptării"? Căci mă pot pierde în dorinţa de a descifra şi de a răspunde aşteptării celuilalt, mai ales dacă această aşteptare este idealizată, ori mai mult sau mai puţin perversă.

„La modul ideal, ea aşteaptă de la mine să fiu întru totul de acord cu punctul ei de vedere atunci când ea îl atacă pe al meu! Ea îmi devalorizează poziţiile şi pare să acorde importanţă aprobării mele..."

„Mă provoacă, atingând punctele mele sensibile, nesiguranţa mea, iar ceea ce-mi cere de fapt este să-l ascult vorbind despre propriile lui îndoieli... sau să-i vorbesc deschis despre dificultăţile mele."

„Se ia de mine pentru că are nevoie de o ceartă, de un conflict sănătos pentru a se descărca de agresivitatea acumulată."

„Dacă îmi critică dezordinea, este pentru că vrea să-i admir meticulozitatea..."

„Se devalorizează pentru ca eu să reiau poziţia de stăpân, crezând că ea mă va urma şi mă va contesta în acelaşi timp."

„Îmi propune să-l părăsesc pentru ca eu să-mi reafirm dorinţa de a fi cu el."

„Mă provoacă să o părăsesc pentru a-i dovedi încă o dată că nu poate fi iubită cu adevărat de un bărbat."

Aşteptările idealizate, aşteptările-temeri, aşteptările-dovezi, aşteptările paradoxale sunt nenumărate.

întotdeauna impasurile din comunicare şi din relaţiile intime rezultă din combinarea a două impulsuri de a reacţiona.

„Mă las uşor blocată de reacţia celuilalt. Dacă nu manifestă interes pentru ceea ce spun, tac imediat. Dacă o umbră de iritare trece pe chipul lui, îmi retrag imediat afirmaţia, îi vorbesc despre tristeţea, mea, iar el îmi răspunde: «Ah, nu-mi place să fii tristă. Avem altceva de făcut.» Atunci mă străduiesc să trec imediat la o altă stare. Şi apoi nici nu-mi place ca celălalt să ţină cont prea mult de reacţia mea."

„Ceea ce-mi spune mă agasează, dar asta nu înseamnă că mă aştept să se oprească imediat. Voi învăţa ceva din această agasare."

„— Te agasez?

— Nu, nu... (ar trebui să spun ah, da, dar continuă, vreau să ascult până la capăt această opinie care mă enervează şi mă face să clocotesc.)"

„— M-ai înşelat?

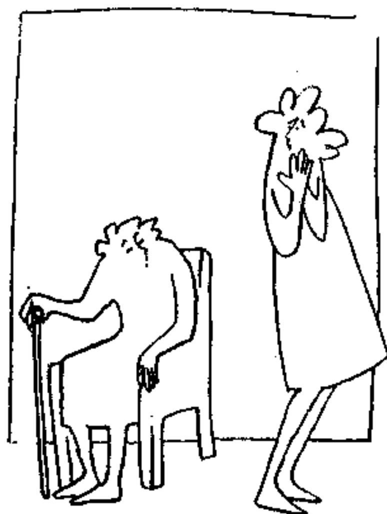
— Ei bine, da, dacă tot mă întrebi, o dată.

— Când şi cu cine?

— Păi, vara trecută, când..."

„Şi încep să plâng de furie şi de durere. «Dar voiai să ştii!» Da, voiam să ştiu, dar nu negându-mi sau refulându-mi reacţiile. Vreau să ştiu, chiar cu suferinţă, cu toate emoţiile trezite în mine. Vreau să ştiu cu toată vulnerabilitatea mea."

Multe sentimente şi gânduri ni se par inexprimabile din cauza reacţiei pe care o anticipăm la celălalt, adică din cauza reacţiei mele la reacţia celuilalt şi din teama de consecinţe. Şi acest inefabil care circulă între două fiinţe care se iubesc acaparează treptat spaţiul rămas liber. Acest spaţiu se creează prin nerostirea a ceea ce ar trebui rostit, în anumite perioade ale relaţiei lor. Atunci se instalează tăceri nesfârșite, care invadează spaţiul iubirii şi îl poluează.



„Nu voi îndrăzni niciodată să-i spun mamei mele că..."

„Nu voi îndrăzni niciodată să-i spun asta mamei mele, risc prea mult să o rănesc, este în vârstă, are dreptul să-şi sfârșească viaţa în linişte."

Şi acel ceva ascuns, tăcut, acest inefabil e ca un cancer, o separare, o trecere în şomaj. Un eveniment central care nu va putea fi împărtăşit de două fiinţe care se iubesc. De altfel, într-o zi ar trebui să punem în discuţie această noţiune: „Am dreptul să...", „Cu ce drept îi spun că...", „Nu am dreptul să..." Şi de câte ori nu intră relaţiile în impas din cauza acestei false întrebări!

Suntem uimiţi de forţa interdicţiilor care apasă relaţiile dintre foştii copii, acum adulţi, şi părinţii lor.

„Nu putem spune totul, în orice caz, nu lucrurile acelea care aparţin trecutului (sechelele litigiilor mai vechi). Ei nu ar înţelege, ar însemna să-i rănesc inutil."



„Să ne păstrăm tăcerile... şi suferinţele fiecare pentru sine."

Şi astfel, acele lucruri ascunse celuilalt se vor perpetua, pentru că acceptăm să tăcem, să înghiţim, să fugim. Nu spunea Francoise Dolto: „Ne găsim prea adesea pe planeta Tăcere..."?

Noi propunem ca dimpotrivă, să îndrăznim să spunem, acceptând să vorbim numai despre propria trăire, să vorbim numai despre sine.

„Iată ce am trăit, simţit, iată urma, impactul care a rămas. Astăzi, pentru mine este important să-ţi spun asta, să-ţi aduc la cunoştinţă acea parte din mine ignorată."

Să îndrăzneşti să spui, continuând să-ţi asumi responsabilitatea pentru ceea ce ai trăit.

„Dacă-i spun că mă plictiseşte, o voi jigni. Se va simţi obligată să încerce să mă distreze sau nu o să mă mai invite."

„Dacă-i spun că mi-ar plăcea să-mi vorbească direct, o să se supere şi n-o să-mi mai spună nimic."

„Dacă-i spun că respiraţia ei care miroase a tutun mă deranjează, o voi face să se simtă prost şi n-o să mă mai sărute."

„Dacă-i spun că nu-mi place cum mă mângâie, o să se blocheze şi o să-şi piardă spontaneitatea. Dar pot să-i permit să mă rănească lăsându-l în acelaşi timp să creadă că mă simt bine?"

„Dacă îi spun că mă agasează să o văd atât de atrasă de bărbatul acesta fad şi pretenţios, o s-o deranjeze şi o să-mi ascundă şi mai mult sentimentele şi impulsurile ei."

„Dacă ar şti toate judecăţile şi criticile care-mi trec prin cap când îmi vorbeşte, nu ar mai comunica cu mine."

„Dacă-i spun că sunt convins că minte, se va simţi prost şi-mi va purta pică, fiindcă am umilit-o."

„Dacă-mi declar dorinţa de a-mi telefona mâine, nu va putea refuza şi eu nu voi mai şti dacă mă sună din dorinţă sau din obligaţie. Şi când o să mă sune, voi avea un gust amar."

„Dacă-i vorbesc despre celelalte relaţii pe care le am, ea o să învenineze toate întâlnirile noastre prin aluzii directe sau indirecte."

„Dacă ar şti că n-am ieşit tot week-end-ul, aşteptând telefonul lui, s-ar simţi învinovăţit... şi agresat. Mi-ar reproşa lipsa de autonomie. El vrea să fiu independentă, dar mie-mi place aşa, să fiu dependentă de el."

Pentru a nu-l agresa pe celălalt, intrând în spaţiul său intim, jignindu-l, cerându-i, umilindu-l sau învinovăţindu-l, prefer să tac. Şi tocmai tăcerea mea mă agresează atât pe mine cât şi pe celălalt.

Pentru că această tăcere se va exprima prin mii de alte semne. Câte gesturi, fraze cu dublu sau triplu sens vor parazita întâlnirea! Tăcerile îmbufnate, acuzatoare, teribile, acea tăcere de nepătruns care face prezenţa proprie şi pe a celuilalt şi mai insuportabilă.

Sincopele în comunicare sunt făcute dintr-o prea mare sensibilitate la reacţiile celuilalt, din intoleranţă la suferinţă, la dezamăgire sau la mânia celuilalt. Dintr-o prea mare reacţie la reacţie.

Puterea dependenţei pasive, slăbiciunea şi autosabotarea nu au efecte decât asupra celor care sunt chinuiţi de vinovăţie, de o conştiinţă încărcată şi de nevoi compensatorii.

Greutatea aşteptărilor tăcute sau exprimate îl apasă doar pe cel care se crede dator să remedieze incapacitatea celuilalt de a-şi asuma răspunderea propriei persoane.

„Nu-i pot cere să plece", spune această femeie care, la 40 de ani, l-a luat în grijă pe fratele său alcoolic după ce acesta a divorţat. „Nu mai are pe nimeni, dacă eu îl las baltă, nu-i mai rămân decât părinţii sau vagabondajul. Nu-i pot face asta. Şi-i port pică cumnatei mele pentru că a divorţat. Dacă l-a întreţinut 20 de ani, ar fi putut să continue, nu trebuia să divorţeze pentru atâta lucru..."

Şi timp de mai mulţi ani va suporta greutatea, violenţa de a trăi cu un alcoolic, împotriva propriei voinţe. „Mă pierd în această relaţie."

Imaginea idealizată sau deformată pe care celălalt o are despre mine nu-mi va dăuna decât dacă întâlnește în mine o dorinţă profundă de a corespunde acestei reprezentări.

Dacă celălalt îmi dictează comportamentul, dacă-mi vorbeşte despre mine în locul meu şi enunţă ce ar trebui să fiu sau să fac, acest lucru capătă o importanţă insuportabilă doar din cauza acestui complex de supunere, de conformare şi de aprobare din mine. Fără acest impuls de a mă conforma, aş putea considera punctul de vedere al celuilalt ca pe o propunere interesantă (poate că e o idee bună), ca pe o formă de interes (sunt important pentru el) sau ca pe o soluţie la care eu nu m-aş fi gândit.

El îmi poate lărgi orizontul, îmi poate deschide alte oportunităţi prin această pătrundere în viaţa mea. în orice caz, eu îmi conduc barca. Dictator poate fi numai acela care dictează bazându-se pe o ameninţare vitală.

În iubire, ameninţarea vitală este cea a pierderii, a retragerii celuilalt din relaţie. Retragere nu doar fizică, ci şi afectivă. Eu devin mai puţin prezentă în el, mai puţin prezent în ea, devin un trecător. Şi pentru a-mi asigura prezenţa în celălalt, uneori renunţ la propria afirmare, mă scufund în aparenţe şi aşteptări.

Teama de pierdere, de părăsire e un ciment puternic în multe relaţii afective sau de iubire. Acest ciment va ţine legaţi pentru mult timp bărbaţi şi femei pe care totul îi desparte.

Nu tu îmi provoci teamă, eu nu vreau să percep propria mea teamă.

Procesul de maturizare, care ar trebui să-l conducă pe fiecare mai aproape de el însuşi, trece prin eliberarea progresivă de nevoia de a fi iubit şi aprobat. Şi mai ales de nevoia de a fi iubit pentru ceva ce nu eşti.

Ce face în realitate o tânără italiancă ce locuieşte în Franţa atunci când nu îndrăzneşte să-i spună mamei sale, o catolică fervent, că trăieşte de mai mulţi ani cu un bărbat căsătorit?

„Mi-e o frică cumplită să nu pierd dragostea ei dacă află cum trăiesc. Mi-ar spune: «Nu mai eşti fiica mea.» E în stare să mă respingă, să nu mă mai iubească."

Deci continuă, în timpul vizitelor în Italia, să se arate o fiică cuminte, virgină şi fără interes pentru bărbaţi. Ce oferă ea iubirii mamei sale? O aparenţă, o imagine ireală, o minciună. Dar astfel ea pierde, se amăgeşte, crezându-se iubită pentru ceva ce nu este, pentru valori în care nu crede.

Nu se poate simţi cu adevărat iubită atâta timp cât se ascunde pentru a nu dezamăgi. Ea rămâne cu o lipsă, acceptând să primească iubirea mamei sale. Menţine un sistem copilăros şi regresiv pentru ea însăşi şi pentru mama sa. Oferind iubirii ceva ce ea nu este, nu primeşte nimic, doar amăgirea sentimentelor.

Se creează astfel sentimente fictive, ale căror reţele se întind pe mai multe generaţii.

În orice familie există emoţii „care nu se cuvin", care sunt considerate „urâte" (mânia, de exemplu, sau tristeţea, sau sexualitatea), iar copiii, sau alţi membri ai familiei, le camuflează, având sentimentul că nu pot fi iubiţi cu acestea, care devin o parte reprimată a lor.

Se întâmplă ca nevoia de a satisface cererea aparentă a celuilalt să ne facă să pierdem tocmai ceea ce căutam: iubirea şi stima sa.

O tânără s-a căsătorit cu un ţăran, al cărui scop în viaţă era să preia ferma tatălui său. Ea trăieşte şi lucrează pe domeniul agricol. După şase luni de viaţă împreună, tânăra se satură de statul la ţară şi îi dă un ultimatum soţului:

„— Alege: ferma tatălui tău sau eu.

— Tu, răspunse soţul."

„În acea zi, ne spune ea, mi-am pierdut admiraţia şi dragostea pentru el. Am obţinut ce-am vrut, ce-am cerut, dar această alegere venea de la o

fantomă. Nu mai era el. îşi abandonase pentru mine ţelul vieţii lui şi dorinţele. I-am purtat pică pentru că nu a rămas ferm pe poziţie, pentru că s-a dezis de visul lui pentru a se conforma dorinţei mele de a trăi la oraş. în plus, îşi dezamăgea tatăl, pe care ştiam că-l iubeşte şi îl admiră. Era ca şi cum nu mai puteam avea încredere în el.

Am înţeles prea târziu, mult prea târziu, că prin cerinţa mea mă aruncasem singură în capcană."

Chiar dacă soţul ar fi simţit că cerinţa profundă a soţiei era să nu răspundă cererii ei, şi ar fi răspuns în funcţie de acest sentiment, el tot ar fi fost prins în capcană.

Ultimatumul dat celuilalt deseori este doar o încercare de a-l face să-şi asume responsabilitatea unei alegeri în locul nostru.

Această dinamică este frecventă în relaţiile parentale.

Mama unui băiat de 25 de ani, care încă trăieşte alături de ea, neavând studii sau serviciu, se revoltă: „Aş vrea să ia hotărârea de a pleca, să-şi găsească o locuinţă. Nu-şi curăţă nici măcar camera, e ca o cocină."

Ea nu poate lua hotărârea de a-şi da fiul afară şi atunci îi cere lui să o facă.

Adesea îi cerem celui mai neputincios să „facă ceva".

Intoleranţa faţă de dezamăgirea celuilalt (eu sunt perceput ca o dezamăgire) ne distruge comportamentele şi dorinţele.

„Mă las poluat de dezamăgirea lui de a nu fi găsit în mine femeia ideală. Câte nu am încercat pentru a mă conforma acestui model, de altfel, vag şi plin de contradicţii, pe care îl enunţa, pe care mi-l descria prin fraze neterminate sau atunci când vorbea cu prietenii despre ceea ce însemna o «femeie pe gustul lui»; trasa astfel contururile unei femei miraculoase, pe care eu încercam să mă mulez. Simţeam în acelaşi timp prăpastia imensă, decalajul insuportabil între ce eram şi ce arătam. Mă uram de moarte: astfel trebuie înţelese formele repetate de cancer care mi-au apărut de-a lungul anilor...

Da, de-a lungul anilor m-am distrus încercând să-l satisfac. Ce uşurare şi ce panică după divorţul nostru, când a trebuit să caut numai ce eram eu, fără a mă raporta la aşteptările lui."

Un bărbat se pierde în perplexităţi şi angoase pe patul de spital. După o intervenţie chirurgicală minoră, insistă asupra prezenţei soţiei sale: „Vino de la prima oră de vizite. Vino de două ori pe zi. Mai stai un pic."

Şi deodată ea a explodat: „încetează să-mi ceri. îmi doresc să ofer cuiva care nu-mi cere nimic. Cererile tale îmi omoară spontaneitatea. Nu mai am nici un chef să-ţi ofer. Şi dacă continuu să vin, este din datorie şi nu din plăcere." El se învîrte în cerc, prins într-o dilemă fără soluţie: „îmi cere să nu-i cer. Dar eu nu mă pot modela după limitele ei.

Aşadar, trebuie să încetez să cer pentru ca ea să-mi poată da, dar asta e o nebunie! Este o altă formă de a cere, ea-mi dictează cum trebuie să fiu, iar dacă eu nu sunt cum îi convine ei, atunci mă respinge şi eu nu suport asta. Ce să fac?"

Dialoguri nebuneşti, comportamente imaginare care devin angoase, incertitudini, negare de sine.

în faţa cererilor afective ale celuilalt, există o singură soluţie: să nu încerci să răspunzi şi să nu te opui. Să le asculţi, să le confirmi, adică să admiţi că există ascultându-le.

Miracolul se produce:

¤ Atunci când spontaneitatea mea vine în întîmpinarea dorinţei celuilalt.

¤ Atunci când decalajul dintre aşteptarea mea şi răspunsul său îmi deschide orizonturi neaşteptate.

¤ Atunci când nu trebuie să reflectez şi să analizez pentru a trăi aceste momente.

¤ Atunci când simt că potenţialul meu este stimulat de aşteptarea celuilalt scriind, confruntând scriiturile şi mărturisirile.

Cea mai bună formă de a păstra sau de a restabili o relaţie este să rămîi fidel propriei tale poziţii, să respecţi profund, până la încrîncenare, ceea ce stă la baza privirii, a ascultării noastre: Sunt în acord cu ceea ce reprezint eu dacă fac astfel?

Aceasta înseamnă să-ţi rămîi credincios ţie însuţi; ne dăm seama de aceasta atunci când simţim respect profund pentru noi înşine, când există o echivalenţă între ce facem şi ce credem, între trăire şi cuvânt.

Să ajungem la acest acord între diferitele planuri şi niveluri, să distingem exact nota deplină şi întreagă care găseşte ecou în străfundurile noastre.

Cuvântullui ştia să asculte, un cuvânt care se exprima şi care-i permitea să se audă pe sine.

Impasurile în iubire

Când privirile lor se încrucişară, între ei nu mai exista decât o singură certitudine, că totul era hotărât şi că toate interdicţiile le erau acum indiferente.

Robert Musil

Iubirea se prezintă ca o împuternicire generală, un univers de posibilităţi, o lume de acceptări reciproce, amplificate pentru tot restul vieţii.

Da, iubitule, te iubesc altădată, acum şi întotdeauna, şi întotdeauna va fi acum.

Albert Cohen

Nu este suficient să ai amintiri. Trebuie să ştii să le uiţi când sunt prea multe şi trebuie să ai imensa răbdare de a aştepta să-ţi revină.

R. M. Rilke

După ce uimirile şi înţelegerile miraculoase din perioada mtîlnirii trec, relaţia de iubire devine adesea locul predilect al unor violenţe relaţionale subtile. Uţj cuplu nu se menţine viu adăugind sentimente sentimentelor, ci întreţinând o comunicare de calitate, menţinând vii elementele care permit nu doar punerea lucrurilor în comun, ci unirea dincolo de metamorfozele existenţei.

Comuniunile fragile se strică mai repede sau mai puţin repede atunci când o relaţie se stabilizează în timp. Ele lasă loc noţiunii de datorie, încrengăturilor complicate ale dependenţei, decalajelor dintre dorinţe, cerinţelor dificile.

O relaţie bazată exclusiv pe sentimente şi pe fluctuaţiile lor rămâne un demers aleatoriu, intr-un echilibru extrem de fragil. Numeroase căsătorii îşi găsesc stabilitatea în aspectul funcţional, în sarcina comună de a administra un loc de viaţă, o familie. Sunt menţinute de obligaţii şi de reguli exterioare, străine de dorinţele şi temerile lor. Cuplul devine mai fragil de fiecare dată când sarcina funcţională este ameninţată (copii care cresc şi pleacă, trecerea în şomaj, bolile). Putem distinge patru dimensiuni ale iubirii amoroase, care se combină pentru a forma dinamici relaţionale complexe.

Iubirea din dorinţă

Dorinţa mea se îndreaptă către tine şi aceasta trezeşte în mine aspecte pe care nu le ştiam, devin un altul, descopăr părţi din mine care erau adormite şi germeni pe care existenţa ta îi face să rodească.



„Dorinţa mea este mai mare decît tine!"

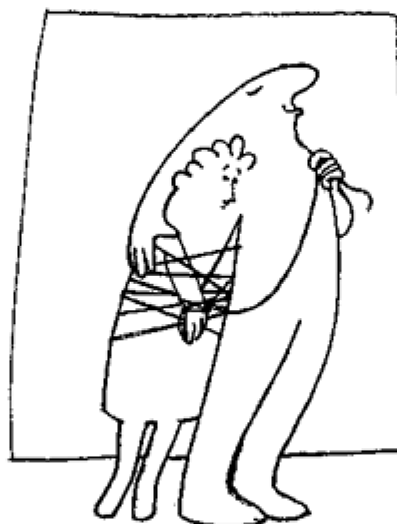
Iubirea din dorinţă e ceva care-mi dă viaţă, care mă cuprinde, mă deschide, mă antrenează cu toată fiinţa mea, şi chiar mai mult, către celălalt. Merg către el nu pentru a-l lua, ci pentru a-i oferi, pentru a-i dărui, pentru a primi ce reprezintă el. Iubirea din dorinţă este o amplificare reciprocă.

Iubirea din nevoie

În nouă cazuri din zece iubirea este o cerere de iubire, o cerere autoritară, care uneori devine tiranică. Iubirea se simte atotputernică, nu poate crede în non-reciprocitate. E ca şi cum unul dintre protagonişti ar crede:

„Iubirea mea e atât de puternică, încât naşte iubire şi în celălalt."

„Te iubesc şi asta înseamnă «Iubeşte-mă, am nevoie de prezenţa ta, de atenţia ta, şi mai ales am nevoie să simt că mă iubeşti.» Nu poţi să nu te ocupi de mine de vreme ce te iubesc. Iubirea mea trebuie să aibă puterea de a te face să mă iubeşti."



„Am nevoie să te ştiu numai a mea."

Această iubire se transformă în posesivitate şi adesea duce la înstrăinarea celuilalt cu scopul de a-mi satisface propriile mele nevoi. Voi încerca să-l pun în slujba cererilor mele, a aşteptărilor mele şi a temerilor mele. în termeni de dirtamică relaţională, acest „Te iubesc" va fi urmat de „Dar tu mă iubeşti?", care va induce în celălalt propria mea teamă şi nesiguranţă. Şi celălalt va trebui să confirme pe dată, să mă liniştească, să-mi aducă dovezile de iubirie cerute, impuse.

Unde este timpul cererilor simple, când tu nu-ţi doreai decât ce voiam şi eu ? Atunci aş răspunde fără rezerve aşteptărilor tale.

(Un poet afgan căsătorit cu
o femeie occidentală)

Iubirea din interes

Iubesc iubirea pe care o ai pentru mine, îmi flatează amorul propriu, iubesc imaginea mea pe care mi-o trimite iubirea ta, mă simt unic, iubirea ta îmi dă siguranţă şi valoare.

Plăcerea de a fi iubit creează o nevoie adevărată în cel care trezeşte plăcerea de a iubi.

Iubirea compensatorie, prin filiaţie

„O *iubire poate ascunde o altă iubire.* Când această frază s-a născut în mintea mea, în inima mea, a fost ca un trăsnet: norii s-au risipit şi am văzut mai clar prin orbirea mea. Iubirea neauzită, neîmpărtăşită pe care o aveam, pe care o avusesem pentru acest bărbat mi s-a părut deodată fără obiect, fără suport, derizorie şi puerilă. Mă simţeam între râs şi plâns, mică şi puternică, disperată şi senină.

Aşadar, toată această iubire, toate aceste griji, tot entuziasmul pe care i le oferisem fără limite se adresau altuia, dincolo de el. Era iubirea pe care aş fi vrut să o simtă mama pentru tata. Copil fiind, îmi imaginasem îndelung în patul meu «cum ar fi trebuit mama să-l iubească pe tata». Şi am purtat, am şlefuit şi am întreţinut îndelung acest model. în fiecare seară, în adolescenţa mea, adăugam acestui vis de o mie şi una de nopţi mii de variante, mii de forme noi. Scenarii nesfârşite, îmbogăţite de tandreţea mea, de dorinţele mele de fericire pentru acest tată minunat şi frustrat. Când l-am întîlnit pe soţul meu nu mi-am dat seama de transferul pe care îl făceam. El îmi vorbise despre o mamă neiubitoare, dar se pare că asta nu mi-a atras atenţia. îi ofeream o iubire unică, nemăsurată, uitând complet că era croită pe măsura altuia.

Cîţi ani de crispări, de blocaje şi de evadări pentru a descoperi toate acestea. îl iubeam pe acest bărbat, pe soţul meu, sau cel puţin aşa

credeam, cu o sinceritate absolută, dar la nivelul simţurilor, corpul meu rămânea blocat. Aceasta ar fi trebuit să mă alerteze, să mă sensibilizeze. Dar nu. Eram orbi amândoi. El făcea tot posibilul să mă satisfacă, acceptând constrîngerile mele, acordîndu-mi şi mai multă atenţie, eu mă simţeam vinovată, închisă şi atât de desăvîrşită pe alte planuri.

Am ieşit din această iubire cum ieşi dintr-o mănăstire. Mi-am greşit vocaţia, mi-am greşit obiectul pasiunii. Am putut să-i spun soţului meu: «Ţi-am impus timp de 11 ani o iubire care nu era pentru tine, care nu-ţi aparţinea.» Cred că m-a înţeles cu adevărat."

Iubirile compensatorii se trăiesc ca o imensă mistificare a relaţiei. Oricâte eforturi s-ar face, oricâte atenţii s-ar acorda, orice calitate ar avea relaţia oferită, acestea vor sfârşi în impasuri, în funduri de sac relaţionale. Toate resursele de comunicare, toate influenţele terapeutice[1], toate intervenţiile se vor spulbera, vor eşua în simple amăgiri ale aparenţei, pentru că îşi greşesc ţinta.

Iubirile compensatorii se pot ascunde în planuri subtile de al doilea, al treilea sau al patrulea nivel, la fel cum am putea spune şi despre umor. Iubirile compensatorii se clădesc în principal pe comunicarea verticală sau pe mai multe generaţii.

„Aveam 44 de ani când am înţeles în sfârşit ce numeam eu «iubirea mea pentru ea». Pentru ea, soţia mea, cu care mă căsătorisem la 22 de ani, când ea era însărcinată cu un altul. Pierdută, rănită, avidă de căldură şi de tandreţe. I-am propus să ne căsătorim într-o seară, la cea de-a patra întâlnire. Eu am recunoscut un copil care nu era al meu. I-am dat numele meu. Numele meu, cel al mamei mele, pentru că şi ea (dar ştiam eu în acel moment?) fusese însărcinată la 22 de ani şi abandonată. Le ascunsese părinţilor ei naşterea mea. Se dăduse drept mătuşa mea timp de zece ani, înainte de a-mi spune, în seara primei împărtăşanii, că ea era mama mea. Cui i-am adus compensaţii? Mamei mele? Nu cred. Ci tatălui meu, în principal: am făcut ceea ce el nu a putut face. De-a lungul anilor, în angrenajul solid format din aniversări şi mai ales din dovezi de fidelitate, am făcut gesturile, actele, am spus cuvintele rămase dintr-o situaţie neîncheiată.

Da, 44 de ani pentru a înţelege aceasta, pentru a repune în drept angajamentele acolo unde trebuiau să se afle, şi nu acolo unde mi le-am asumat eu. La 44 de ani, în momentul în care fiul meu, cel pe care l-am recunoscut ca atare, are 22 de ani şi mă şochează cu violenţa sa, mă respinge prin toate gafele sale, mă sugrumă cu suferinţa lui. Câtă tăcere care trebuie compensată.

Intru într-o nouă iubire. Şi-l strîng până la sufocare, ca să nu-mi scape. Şi-l voi pierde, tocmai pentru că nu am limite..."

[1] Invităm consilierii matrimoniali şi consultanţii să asculte cu atenţie jocurile iubirii într-un cuplu.

Iată povestirea unui bărbat care şi-a asumat repararea greşelii părintelui său, care s-a angajat într-o iubire care nu era a lui şi care încearcă să supravieţuiască din întâlnirea uimitoare cu o femeie care priveşte deja dincolo de el.

Ţine-mă de mână, vreau să fiu singur.

Cât de neputincios este bisturiul lucidităţii, cât de insuficient pentru a deschide, a tăia şi a îndepărta chisturile şi in- flamaţiile iubirilor îndepărtate?

Iubirile compensatorii, cu chipuri multiple, cu mize ascunse şi importante, cu prelungiri emoţionante, uneori fără scop, doar uneori.

O relaţie de iubire în care se primeşte şi se oferă iubire este o lume de evenimente pentru care nici un limbaj articulat nu este suficient să o descrie.

Dar în complexitatea nemărginită a fiecărei relaţii de iubire, putem găsi schematic câteva procese care se manifestă prin violenţă interioară şi exterioară.

Violenţa din iubire

În multe cupluri pare să existe cel ce iubeşte şi cel ce este iubit. Se întâmplă ca polii astfel repartizaţi, cel puţin în aparenţă, să se schimbe în funcţie de evenimente şi de evoluţii. Cel care iubeşte este mai violent încercat de propriile emoţii decât celălalt, iar această violenţă interioară se exteriorizează prin manifestări violente faţă de celălalt. Violenţă mascată de tandreţe, presiuni sub formă de suferinţă, de cereri sau de slăbiciune. în acelaşi fel, nevoia de autonomie a celui care se simte mai puţin dependent zdruncină violent aşteptările celuilalt.

Violenţa din dependenţă

„Nu pot trăi fără tine." Această expresie conţine o violenţă surdă, violenţa ameninţării: „Dacă mă părăseşti, mor."

„Fără tine viaţa îşi pierde sensul, am nevoie de tine şi nu mă poţi lăsa pradă angoasei, trebuie să răspunzi scrisorilor mele. Dacă o duc rău, trebuie să mă salvezi, dacă-mi e dor de tine, trebuie să vii, trebuie să mă asculţi când îţi spun că te iubesc. Trebuie, pentru că te iubesc. Aceasta te face responsabil de stările mele sufleteşti."

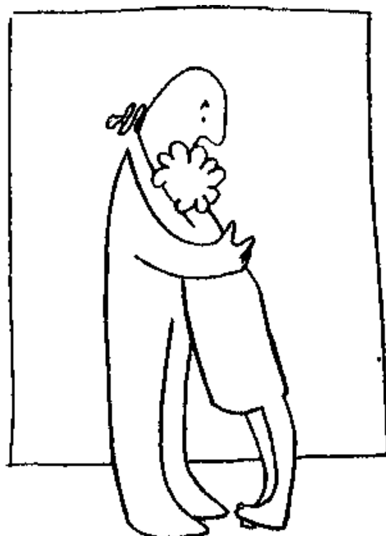
Oare nevoia unuia îi impune celuilalt o datorie, o obligaţie? Iubirea ne dă drepturi asupra celuilalt? Cel care simte această nevoie poate să creadă astfel şi nu vede altă cale. „De el — de ea — am nevoie, atunci el — ea — trebuie să răspundă, pentru că nimeni altcineva nu poate." Pare clar ca bună-ziua.

„Ar fi un criminal să mă lase în starea de nelinişte în care sunt. Ar însemna să nu ajute o persoană în pragul disperării şi nu există decât un salvator. Doar cel care mă face să sufăr, doar el mă poate consola."

„Te iubesc" poate exercita o presiune intensă asupra celui ce primeşte şi înţelege această expresie ca „Iubeşte-mă". Nimeni nu este indiferent la iubirea care i se oferă şi i se cere. Dar dacă se supune dependenţei celuilalt, va deveni prizonier închis între gratiile suferinţei celuilalt de îndată ce va voi să se îndepărteze.

Iubirea cerută e ca o luare de ostateci. Astfel, de-a lungul unei relaţii de iubire, se va crea o sumă de datorii, de obligaţii care vor deteriora comunicarea (punerea în comun) şi vor crea tensiuni, violenţe şi opoziţii. Acestea vor deveni factori puternici de separare, care vor fi greu de eliminat după cîţiva ani.

Pot să îţi împărtăşesc ceea ce-mi aparţine, dar care totuşi ră- mâne al meu şi responsabilitatea mea rămâne neatinsă.



„Ţi-am încredinţat misiunea să te ocupi de nevoile mele."

Dacă la acestea adăugăm mitologiile personale, credinţele exprimate de unul şi de celălalt prin comportamentul în iubire, vom recunoaşte că a păstra vie o relaţie, permiţînd sentimentelor de iubire să se dezvolte, este o sarcină dificilă, pentru care prea puţini bărbaţi şi femei sunt pregătiţi.

Violenţa în faţa schimbării

La începutul oricărei relaţii de iubire se stabileşte o formă de contract, uneori tacit sau definit prin mici cuvinte şi comportamente sau chiar îndelung explicat. Poate merge de la „în exclusivitate până la moarte" până la „o întâlnire de o seară".

„I-am spus de la început că nu voiam să mă ataşez, că îmi plăcea prezenţa ei şi întâlnirile noastre şi că în ziua în care ea nu mă mai voia, ei bine, nu aveam să fac din asta o tragedie."

„Ea mi-a spus: «Fiecare este liber, nu pun întrebări, nu vreau să-mi fie puse. Câtă vreme ne simţim bine împreună, merge.»"

„Aş vrea să avem libertatea de a ne spune orice fără să ne rănim, să împărţim totul, să fim cu adevărat noi înşine, fără ca celălalt să se simtă rănit."

Tema libertăţii apare în mod frecvent ca preambul al unei relaţii şi se transformă adesea în... dependenţă. Pe de altă parte, cealaltă temă frecventă este cea a fuziunii, a asemănării, a privirii în aceeaşi direcţie.

„De fiecare dată vom hotărî împreună, vom ţine cont de părerea celuilalt."

„Voi încerca să-l înţeleg şi astfel îl voi găsi."

„Cel mai important este să acţionăm împreună, să facem cât mai multe lucruri împreună."

Astfel, se ivesc rapid acei *noi* şi *eu,* care se caută, se găsesc, se opun şi se înfruntă. Adesea doar unul dintre ei va defini tipul de relaţie pe care-l doreşte, iar celălalt se va supune sau va accepta, ceea ce nu este acelaşi lucru. De fapt, nu pot accepta cu adevărat să mă integrez într-un proiect propus de altul decât dacă acest proiect răspunde unei dorinţe profunde, asemănătoare din mine, în stare latentă.

Dacă mă supun pentru că nu ştiu clar ce vreau, pentru a nu-l pierde pe celălalt sau pentru a-i dovedi dragostea mea, sau chiar din imposibilitatea de a-l influenţa în direcţia mea, în continuare, voi sabota fără să vreau, indirect, acest fals acord.

Dacă mă alătur opiniei altuia, risc să-mi arunc părerea proprie într-un sertar, fără să renunţ la ea cu adevărat. Atunci, aceasta va găsi mijlocul de a se manifesta şi de a submina relaţia.

Aceasta este situaţia unei inegalităţi de putere. Cei care au trăit-o spun adesea: „îmi plăcea. Trebuia să facem asta [ce propunea el] sau nimic. Eu acceptam." în acest caz, sentimentul iubirii este invocat ca o formă atotputernică, de neînlăturat. *îmi plăcea* înseamnă, în această fază a relaţiei, că el sau ea îmi putea cere orice şi că nu mă costa nimic să spun da. Şi asta li s-a întâmplat multora, pentru că iubirea se vrea un dar absolut, dăruire de sine, abandon. Violenţa şi suferinţa se vor naşte din felul în care celălalt va folosi acest dar.

După acest acord sau pseudo-acord, fiecare va evolua în diferite direcţii. Dar dacă schimbările lor nu sunt sincronizate şi complementare, fiecare va resimţi schimbarea celuilalt ca pe o trădare. Cel care se va schimba mai puţin va încerca să-l readucă pe celălalt la poziţia iniţială printr-o presiune emoţională.

După ani de căsnicie în care ea s-a modelat de bunăvoie după părerea soţului despre „soţia casnică", această femeie face studii de

psihologie. Se simte atrasă de acest domeniu străin de interesele soţului ei. Tocmai atunci el îşi manifestă cu dragoste dorinţa de-a avea un al treilea copil. Denigrează un pic calea pe care a apucat-o ea şi îi repetă tandru: „Nu vreau să te schimbi. Ne e aşa bine împreună!" Ea ţine la el, este nehotărâtă în privinţa unui al treilea copil, înţelege neliniştea soţului ei, care înseamnă: „Alegi studiile tale sau pe mine şi proiectul meu de viaţă familială?" Ea acceptă, dar existenţa acestui nou copil sabotează inevitabil studiile ei în derulare. Aparent, soţul a recîştigat-o — şi-a deturnat dependenţa, stimulând dependenţa ei faţă de el, dar ea îi poartă pică şi acest resentiment o îndepărtează.

Germenii acestei neînţelegeri aflate în evoluţie se regăseau în atitudinile lor încă de când se întîlniseră. Ea a crezut cu adevărat că a renunţat la dorinţele personale din dragoste pentru el. El nu făcea decât să se sprijine pe unul dintre punctele ambivalenţei din ea, pentru că dorinţa de a avea cel puţin trei copii şi de a se consacra lor exista de asemenea şi în ea, alături de dorinţa de a avea o carieră profesională.

„Totuşi, i-am spus-o şi i-am repetat, se plânge acest bărbat, că voiam o relaţie uşoară, pasageră, pentru moment şi pentru anumite momente, fără posesivitate şi fără control asupra celuilalt. Ea era de acord, a acceptat, spunea că-i convine, pentru că se temea de implicare şi avea nevoie de singurătate. Şi acum, după cîţiva ani, îmi cere din ce în ce mai mult. Ba chiar vorbeşte despre o viaţă în comun, vă daţi seama! S-a ataşat atât de mult de mine, încât cerinţele ei devin insuportabile pentru mine. Şi totuşi, era de acord cu o relaţie în termenii propuşi de mine. Acum nu pot decât s-o ameninţ cu despărţirea pentru ca ea să revină la maniera mea de a vedea o relaţie."

„Aveam totul pentru a fi fericiţi, îl iubeam pe acest bărbat şi mă simţeam iubită de el. La început, m-a atras la el atitudinea aceasta de «urs morocănos», tăcut, de neclintit. Când vorbea, parcă tăia în carne vie. Şi mie mi se părea acceptabil. Dar în continuare, nu am mai suportat tăcerile. Simţeam cu adevărat nevoia unui schimb, a unei comuniuni. Voiam cu orice preţ să-mi vorbească despre el, despre noi, despre ceea ce simte.

Îmi dau seama că e paradoxal. E ca şi cum tăcerea lui de la început mi-a oferit o certitudine, o confirmare a propriei valori. E adevărat, am căpătat din ce în ce mai multă încredere în mine. Am învăţat să mă exprim şi m-am deschis pentru mine însămi. Şi voiam să-i împărtăşesc toate acestea. El s-a închis din ce în ce mai mult. în ultima fază a relaţiei noastre, am dus un adevărat război de hărţuire, îl agresam fără încetare pentru a-l scoate din tăcere, pentru a-l face să-mi vorbească. El tăcea, fugea, mă respingea, era insuportabil. Insuportabil pentru mine, care-l vedeam că fuge de întâlnire, pentru mine, care distrugeam o opţiune inacceptabilă.

În acea perioadă mi-am indus şi i-am indus atâtea violenţe! Şi nu aveam pe nimeni căruia să-i vorbesc. Toate prietenele mele îmi spuneau că nici soţii lor nu vorbesc, că aşa stau lucrurile..."

Şi iată, aproape în oglindă, mărturisirea unui bărbat tăcut, rănit şi violent în acelaşi timp:

„M-a sedus prin tandreţea şi prin înţelegerea ei. Eram uimit de capacitatea ei de a înţelege, de a nu judeca. Cu ea aveam sentimentul acceptării necondiţionate, ceea ce căutasem dintotdeauna, cred...

Şi de-a lungul anilor nu ştiu ce s-a întâmplat. îmi doream ca ea să se exprime mai mult, chiar să mă contrazică. Nu mai suportam ceea ce eu consideram pasivitate, voiam să se afirme. Dumnezeule! şi aveam în faţa mea o persoană insuportabilă, care accepta totul. In acea perioadă, viaţa noastră devenise un infern al neînţelegerii. îmi făcea plăcere să o umilesc, să o resping şi ea suporta cu aerul că înţelege, ceea ce mă înfuria la culme. Nu voiam s-o părăsesc. Voiam să se schimbe. Acest tratament mână-de-fier a durat trei ani. într-o zi, m-a anunţat că avea un prieten, dar că această relaţie, deşi era importantă pentru ea, nu punea în discuţie angajamentul faţă de mine. A fost ca trezirea dintr-o beţie, ca şi cum aş fi ieşit dintr-o stare de mahmureală fără fund. Da, asta m-a dezarmat, cererile mele au dispărut ca prin farmec. Părerea mea despre ea s-a schimbat şi cu siguranţă şi cea despre mine. Se produsese o schimbare. Era ca şi cum mă eliberasem dintr-o strînsoare.

Astăzi suntem încă împreună. Un bărbat şi o femeie atât de diferiţi faţă de ceea ce ne-a atras unul către celălalt..."

„Dacă mă înţelegi prea bine, nu mai e suficientă distanţă între noi...

Dacă-mi trimiţi un mesaj pozitiv, îmi strici imaginea pe care o am despre mine."

Adesea se întâmplă ca elementul central de care se ancorează relaţia să devină el însuşi cauza despărţirii, a rupturii.

La a doua căsătorie a ales un aventurier, veşnic aflat în călătorii internaţionale, cu afaceri din China până-n Brazilia. Tocmai povestirile despre călătoriile sale au cucerit-o încă de la prima cină împreună, în casa unor prieteni comuni. El a fost impresionat de calmul, de prezenţa intensă a acestei femei. Ea ştie să asculte, să-l stimuleze, îi permite să fie cu adevărat el.

„Nu mai aveam de gând să mă recăsătoresc după eşecul primei mele căsătorii, spuse el. Iar această femeie, ea însăşi călită de un mariaj ratat, a ştiut să-mi redea dorinţa de a o lua de la capăt. Eram convins că, orice s-ar întâmplă, mariajul nostru va merge. Ne-am apropiat foarte repede şi ne-am căsătorit. Mi-au trebuit mai mult de trei ani să-mi dau seama că ea nu suporta... tocmai călătoriile mele, absenţele. I-am propus să o iau cu mine, statutul meu de liber-profesionist îmi permitea. Nu accepta niciodată..."

După cîţiva ani, ea, din nou singură, va spune: „Marele meu vis era să accepte un serviciu sedentar. Credeam că iubirea mea este atât de puternică şi de frumoasă, încât ani de zile am fost convinsă că «iubirea lui pentru mine» îl va face să-şi schimbe modul de viaţă. Iată miza secretă în jurul căreia s-a format mariajul fiostru. Iată neînţelegerea care ne-a despărţit."

În lupta împotriva schimbării sau în efortul de a-l schimba pe celălalt, violenţa exercitată de iubire este o tentativă de a-l reduce pe celălalt numai la dimensiunile care îmi plac şi-mi convin mie. Dacă celălalt nu se lasă croit pe măsură, violenţa este reciprocă: e un război înspăimântător. Dacă el se conformează, violenţa se manifestă în interiorul lui. Pentru că are în faţă o alegere sfîşietoare: să se supună sau să mă piardă.

Violenţa din cauza idealizării

În goana noastră după iubire, căutăm prea adesea ceea ce nu există, refuzînd să recunoaştem că ceea ce căutăm nu există. îi punem celuilalt în spate o misiune teribilă, aceea de a ne face să ajungem la unitate şi împlinire. Acesta este lungul drum către iubire al unor bărbaţi şi al unor femei aspirând la prezenţa inaccesibilă a unei fiinţe îndelung interiorizate, purtate înăuntrul fiecăruia de când încă nu existam.

La ce vârstă oare m-am născut cu această imagine de femeie cu sini sublimi, cu această privire albastră şi cu acest surâs din scobitura pântecelui?

Oare când te-ai născut cu acest miros bărbătesc, cu sideful şi atingerea acestei pieli, cu forţa abandomdui absolut?

Atât de demult, atât de demidt încât nici unul dintre noi nu mai ştie, ce contează...

Şi apoi, această îndoială din sufletul meu, din plăcerea de a fi cu tine, eşti tu, sunt eu, da, eşti tu, da, sunt eu, da, suntem tu şi cu mine.

Să ne bucurăm de întâlnire, să ne promitem orice e posibil, să ajungem pe crestele iubirii, să creăm astfel eternitatea fragilă.

Pentru a-mi păstra imaginea idealizată despre celălalt, în care mi-am proiectat întreg narcisismul, trebuie să recurg uneori la autosabotare şi alteori la acuzaţie. Eu sunt cel care nu ştie să vadă, să recunoască, să înţeleagă, să aprecieze, să primească... Eu trebuie să fiu rău, pentru ca celălalt să poată rămâne bun. Eu nu ştiu prea bine, nu înţeleg nimic, eu trebuie să mă schimb, să evoluez. Eu, din toate puterile, trebuie să duc pe umeri lipsurile mele şi slăbiciunile relaţiei. Eu trebuie să înving obstacolele, să înlătur neprevăzutul, să clarific neînţelegerile. Da, de mine ţine să dau viaţă clipei şi să făuresc un mîine din eternul azi.



„Adesea mă doare spatele cînd sînt sfîșiat între mai multe dorințe."

Atotputernicia imaginarului în dauna realului sau a realităţii celuilalt apare aici în toată splendoarea. In celălalt sens, cel al acuzării pe măsura decepţiei mele sau a frustrării, construiesc şi consolidez numeroase dovezi, un portret imaginat al celuilalt explicând eşecul relaţiei.

„E atât de axat pe sine, încât îl cred incapabil să iubească cu adevărat. Nu se vede aşa, dar eu am constatat de mii de ori că nu suportă să ţină cont de ceilalţi."

„Ea simte mereu nevoia să se plângă, să-şi rumege insatisfacţiile din copilărie. Atunci îmi reproşează atitudinile, indiferent ce-aş face. Dacă tac, mă mustră, iar atunci când vorbesc, nu spun ce trebuie."

Astfel, idealizarea şi căutarea absolutului proiectate asupra speranţei din iubire ajung să descalifice persoana, pe celălalt, relaţia şi uneori iubirea.

Adevărul, să spui adevărul... toţi vor asta. Şi mai ales cei care vă iubesc... Dar cum să le spui adevărul acelora care nu-i suportă strălucirea?

Alice Rivaz

5.Mitologiile personale

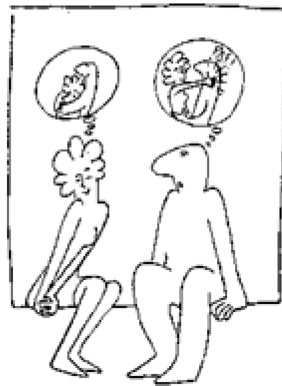
Sau poveşti pe care mi le spun şi ficţiuni pe care le întreţin

---

Adesea nu observăm resursele inepuizabile din noi înşine şi din celălalt.

Fiecare dintre noi îşi construieşte, în primii ani ai existenţei, o reţea de convingeri şi de mitologii personale asupra vieţii, morţii, iubirii, bărbaţilor, femeilor, relaţiilor şi sinelui.

Uneori, aceste mitologii ne creează blocaje în relaţiile noastre cele mai importante şi ne barează accesul la bogăţia momentului, pentru că ele i se impun celui ce le posedă cu toată forţa evidenţei, negând astfel apariţia imprevizibilului, limitând uimirea în faţa certitudinilor, blocând drumul către descoperirea miracolelor. Orice întâlnire, orice relaţie aduce cu sine schimbare, răsturnare sau evoluţie; este riscul schimburilor interumane.



„Imaginarul nostru nu s-a întîlnit niciodată. Şi pe bună dreptate. E diferit."

Observăm două tipuri de mitologii:

¤ Pseudo-realiste: Acestea se referă la ceea ce sunt (nedemn de a fi iubit, nefericit, cîştigător, seducător), la ce sunt ceilalţi (ameninţători, binevoitori, indiferenţi, superiori, inferiori), la bărbaţi (toţi sunt la fel), la femei (toate sunt la fel), la viaţă (o vale a plângerii, o aventură minunată), la moarte (un scandal, o binecuvântare) şi la relaţii (imposibile, vitale, dezamăgitoare).

¤ Normative: Acestea definesc cum ar trebui să fiu (perfect), cum ar trebui să fie un tată, o mamă (nu ca ai mei), un iubit, un copil şi cum ar trebui să fie relaţiile (sănătoase, vii, stabile, echilibrate).

Şi unele şi celelalte sunt imagini la pachet, scheme prestabilite care, fără măcar să ne dăm seama, ne fac să negăm evoluţia permanentă şi necesară a persoanelor, a sentimentelor şi a relaţiilor.

„Mă aştept ca şeful meu să mă critice, să mă laude şi să-mi pretindă. El aşteaptă de la mine ascultare şi bunăvoinţă. Toate relaţiile ierarhice sunt la fel."

„În pat, bărbatul este cel care trebuie să ştie ce şi cum să facă, el trebuie să trezească şi să satisfacă dorinţa femeii."

„În primul rând, părinţii trebuie să fie drepţi, să dea în mod egal fiecărui copil."

„Când iubeşti pe cineva, e pentru toată viaţa."

„Dacă ţii cu adevărat la cineva, învingi toate obstacolele."

„Când nu eşti vigilent şi suspicios, vei fi fraierit."

„Eu nu mi-am înşelat niciodată soţul. Dacă aş face-o, n-aş mai rămâne cu el."

Aceste convingeri capătă uneori valoare de impunere, de reguli, de lecţii de viaţă. „Dacă mă conformez, totul ar trebui să fie bine, n-ar trebui să apară probleme."

Nici chiar experienţele repetate, care contravin teoriilor noastre intime nu au nici un efect asupra lor — credinţele rămân inflexibile. Mitologiile rămân neatinse în urma experienţelor de viaţă şi se perpetuează de-a lungul mai multor generaţii. Servesc drept cod de referinţă pentru multe dintre comportamentele noastre şi confirmă temeiul acţiunilor şi al gândurilor noastre.

Câteva convingeri

Reacţiile noastre sânt determinate mai mult de interpretarea pe care o dăm evenimentelor decât de evenimentele ân sine. Să vezi prin ochii altuia (privirea unei terţe persoane este uneori utilă), să accepţi să-ţi repui ân discuţie convingerile este singura posibilitate de a avansa, de a evolua, de a te maturiza, de a creşte.

Convingeri reactive

Convingerile noastre se construiesc în funcţie de tendinţele afective,

¤ fie pentru a le confirma,

¤ fie pentru a li se opune.

Acest bărbat care întânnpină dificultăţi în a-şi exprima emoţiile accentuează importanţa pudorii, a reţinerii într-o relaţie. El proslăveşte

respectul pentru grădina secretă a celuilalt şi a sa. El şi-a făcut o ideologie generală din propriul temperament. Modelul său de relaţie se conformează acestei convingeri, fără a ţine seama de cine este în faţa lui.

Un alt bărbat, căruia îi vine la fel de greu să fie spontan şi deschis, predică comunicarea personală şi directă drept condiţie esenţială a unei relaţii: „Cred în importanţa spontaneităţii fiecăruia."

Această femeie care are tendinţa de a se lăsa prea influenţată şi invadată de celălalt şi-a construit idealul de relaţie, convingerea de bază, pe valorizarea independenţei şi a autonomiei.

Acest bărbat de 50 de ani, un anarhist al relaţiilor, şi-a petrecut viaţa luptând împotriva tabuurilor, a regulilor de conduită şi de bună-cuviinţă, a limitelor impuse în relaţiile familiale şi de prietenie. Recunoaşte drept singură lege plăcerea fiecăruia şi îşi apără cu încrîncenare teza. Intr-un moment de confidenţe, el a povestit cu multă emoţie evenimentul care l-a marcat la vîrsta de 16 ani: „Mama mea era paralizată de câteva zile, avusese o hemoragie cerebrală şi fiecare membru al familiei o veghea pe rând. Nu putea să vorbească, dar părea că şi-a păstrat luciditatea. Eu eram un adolescent măcinat de curiozitate şi de dorinţe sexuale. în familia mea orice expresie referitoare la sex era interzisă.

Într-o noapte, când o vegheam pe mama, am dat la o parte cuvertura, i-am descoperit trupul şi aproape fără să vreau i-am atins sînii, sexul. Apoi am mângîiat-o. Eram convins că-i face bine. Dar am fost cuprins de panică şi chiar mi-a trecut prin cap să-mi sufoc mama cu perna, ca să nu poată spune niciodată ce se petrecuse.

A murit câteva săptămâni mai tîrziu, fără să mai fi putut vorbi. în toate acele zile, am fost terorizat de ideea că şi-ar putea reveni."

Acest bărbat şi-a transformat vinovăţia în ideologie eliberatoare („şi de ce nu un incest", spune el). El nu recunoaşte că transgresarea regulilor i-a modelat convingerile. Se vede ca pe un inventator al propriului stil de viaţă. Şi e adevărat, într-un anume sens, chiar dacă el nu recunoaşte forţele care acţionează în el.

Falsele imagini adevărate

Când vorbim despre noi înşine, simţim nevoia să dăm o descriere clară a felului nostru de a fi, pe care mai apoi o oferim, o prezentăm celorlalţi, dar mai ales nouă înşine.

Descrierile noastre sunt reale într-un fel, pentru că noi credem cu adevărat în această definiţie a noastră şi o consolidăm cu explicaţii şi justificări.

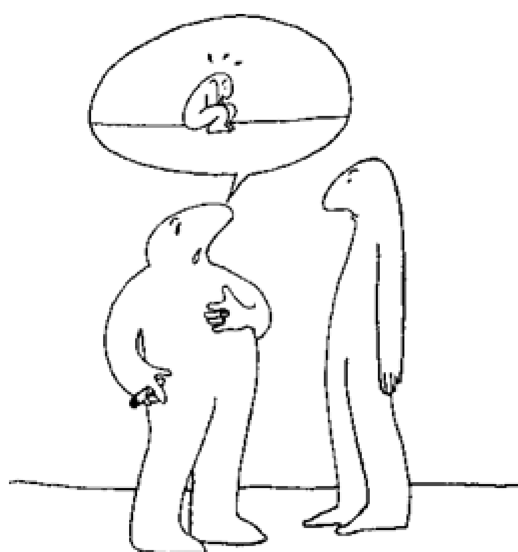
Aceste imagini sunt perfect coerente: sunt trasate fără umbre, fără contradicţii, impuse celuilalt şi nouă înşine ca reprezentări corecte, reale şi de neschimbat a ceea ce suntem. E ca şi cum i-am prezenta celuilalt adevărul necunoscut sau pe nedrept contestat despre noi înşine:

„Eu sunt o persoană directă, spun întotdeauna ce gândesc. Câteodată asta îmi aduce neplăceri, dar urăsc disimularea sau ipocrizia."

Prietenul sau interlocutorul apropiat care ascultă această declaraţie rămâne perplex. El e convins că prietenul său e de bună-credinţă şi că într-adevăr se vede astfel. Dar această imagine pe care şi-a făcut-o despre sine nu corespunde deloc aceleia de om timorat şi ezitant pe care o au prietenii despre el. Oare să-i spună acest lucru sau să-l lase să se descrie după bunul său plac, fără a-l contrazice?

„Eu sunt o persoană tolerantă. Accept ideile diferite de ale mele, dar cei din jurul meu nu sunt aşa."

Această mitizare a sinelui are o funcţie esenţială, ne arată lumii şi nouă înşine sub forma pe care o alegem noi. Nu este întotdeauna o imagine flatantă. Unii, dimpotrivă, cultivă un autoportret de ghinionist, de victimă sau de neputincios.



„Nimeni nu m-a iubit niciodată, nici măcar eu însumi."

„Nimeni nu mă înţelege. Nimeni nu mă iubeşte. Am făcut totul singur. Nimeni nu mi-a dat nimic."

„N-am avut niciodată noroc în viaţă. Când ceva începea să meargă, întotdeauna apărea ceva care să distrugă."

Imaginea de sine va fi întotdeauna ghidată de dorinţa de a fi bun sau faimos. Reprezentările negative (nu sunt bun de nimic, nu sunt capabil) nu sunt decât inversul aparent al unei imagini de sine ideale. De obicei, aceste reprezentări sunt însoţite de explicaţii justificatoare, menite să ne scape de responsabilitate:

„Dacă tatăl meu n-ar fi băut, aş fi putut merge la universitate. Dar a trebuit să lucrez, s-o ajut pe mama să se descurce cu cei mici. Mi-am jurat să nu mă căsătoresc niciodată: mai bine mor. Am făcut trei avorturi

în cinci ani. Dar nu din vina mea. Nu suportam anticoncepţionalele... Mă îngrăşam de la ele."

Ce ne uimeşte de multe ori este încrâncenarea cu care subiectul se cramponează de descrierea propriei persoane, pe care şi-a elaborat-o cu detalii şi exemple. Nu îi permite interlocutorului să-l vadă altfel. Şi dacă acesta încearcă să se opună:

„— Dar eu nu te văd ca pe o persoană exploatată. Am impresia că tu conduci şi că obţii ce vrei.

— Nu, nu, eu sunt cel fraierit. Eu sunt netotul, pentru că mă tem să nu abuzez, să nu încurc sau să nu mă impun. Ui- tă-te la felul în care m-am căsătorit. Prietena mea mă părăsise de câteva luni după ce-i propusesem să ne căsătorim. S-a întors brusc la mine, spunându-mi că era însărcinată cu copilul meu. Eram emoţionat şi fericit. în aceeaşi seară, am hotărât să ne căsătorim şi mai tîrziu mi-a spus că nu era însărcinată. Vezi bine că m-a păcălit."

Imaginile false pe care le generăm au o funcţie relaţională şi una internă.

Trei pietrari pe un şantier taie pietre.

Cineva trece pe acolo şi îi întreabă ce fac.

Primul răspunde: „Tai pietre".

Al doilea răspunde: „înalţ un zid."

Al treilea răspunde: „Construiesc o catedrală."

Funcţiile relaţionale sunt multiple şi uneori ascunse propriei noastre conştiinţe. Poate fi dureros să le descoperim.

„Mă arăt neputincios, şi astfel nu voi mai fi criticat sau atacat."

„Mă descriu ca pe o persoană generoasă, devotată, care lasă de la ea şi astfel ascund golul meu interior."

„Îi explic că sunt perfect capabil să iubesc mai multe femei deodată şi să-i ofer suficient fiecăreia. îl liniştesc pe celălalt şi pe mine însumi şi ascund, cu bună-credinţă, ameninţarea care pluteşte asupra relaţiei noastre."

„Fac un inventar complet al circumstanţelor nemiloase care m-au obligat să-mi schimb serviciul de mai multe ori în ultimii trei ani, pentru a nu fi obligat să mă gândesc la responsabilitatea ce îmi revine în toată afacerea asta."

Funcţia internă constă în a-mi da o impresie de echilibru şi de conştiinţă de sine, de vreme ce pot defini cine şi cum sunt în mod simplu şi coerent. Unii se liniştesc cu o bună imagine de sine. Alţii, cu o proastă imagine de sine.

„Sunt cinstit cu mine însumi" poate însemna: „Rămân în mod constant închis în imaginea de sine pe care mi-am construit-o şi din care mi-e frică să ies."

¤ Acest băiat din cor mai fură câteodată din cutia milei. Dar îşi păstrează imaginea de sine a unui bun corist. Crede cu adevărat că activitatea lui anulează actul pe care-l comite sau că îi acordă circumstanţe atenuante. Ceea ce predomină este convingerea lui intimă că e bun şi devotat.

¤ Acest bărbat este convins că a făcut totul pentru a-şi planifica timpul şi activităţile în aşa fel încât să petreacă cât mai mult timp cu partenera sa. Numai că a uitat s-o întrebe şi să ţină cont de problemele ei. Se crede deschis şi generos şi se miră şi suferă că nu este perceput ca atare.

¤ Această femeie descrie o serie de situaţii în care ea se percepe ca negativistă, închisă în şabloane, incapabilă să trăiască plăcerea şi satisfacţiile. Dacă interlocutorul ei îi spune: „Nu vezi decât rău în tot ce trăieşti...", ea se va înfuria şi-l va respinge.

„Îţi port pică, îi va răspunde ea, pentru că nu vezi decât răul în ceea ce-ţi spun eu."

E ca şi cum ar spune: „Eu îţi trimit negativism, tu trebuie să-mi răspunzi cu ceva pozitiv, pentru ca eu să-l pot refuza."

¤ O asistentă socială povesteşte că asculta cu stupefacţie o tânără pe care situaţia o făcuse să îşi abandoneze cei trei copii şi care se descria astfel: „Părinţii mei nu mi-au dat nimic. Nu m-au crescut şi eu nu vreau să fac acelaşi lucru pentru copiii mei; eu fac totul pentru ei. N-o să-i abandonez niciodată. I-am lăsat la cămin, dar mă gîn- desc la ei tot timpul. Ştiu că datorită mie le merge bine."

Imaginea de sine de „tată bun" sau „mamă bună" este printre cele mai puternice, respinge orice demistificare.

Se creează o confuzie între dorinţă şi realitate. Toţi părinţii îşi doresc să fie „părinţi buni", chiar au această intenţie. Unii vor dezvolta o adevărată strategie de responsabilităţi, de a controla grijile, curăţenia, hrana, distracţiile sau şcoala copiilor... şi vor deveni nişte părinţi insuportabili, dacă nu chiar imposibili. Acelaşi lucru se observă şi în relaţiile conjugale:

„Multă vreme chiar m-am crezut un soţ perfect, în sensul că eram întotdeauna de acord cu ea. Acceptam tot ce-mi propunea. Ani maijtîrziu, am descoperit în sfârşit că pentru ea era cumplit, că lipsa mea de atitudine o obliga să propună mereu câte ceva şi mi-a mărturisit că urăşte asta."

Ne păstrăm echilibrul refuzînd să vedem ceea ce este inacceptabil în noi. Acest mecanism de anulare, de negare a realităţii pare să răspundă unei nevoi magice şi copilăreşti:

„Asta nu e cinstit, nu vreau, asta nu trebuie să fie aşa, deci nu este."

Pentru a crea mai mult spaţiu în mine şi în relaţiile mele, va trebui să renunţ la poveştile pe care mi le spun, fie că sunt glorioase şi măreţe sau nefericite.

Îmi este greu să abandonez sau să schimb aceste poveşti, pentru că ele formează o schemă în care eu încadrez evenimentele din viaţa mea, formându-mi astfel o conştiinţă şi o coerenţă. Chiar deformez evenimentele prin percepţia mea pentru a le potrivi în scenariul iniţial pe care mi l-am construit.

„Eu nu am fost dorit, naşterea mea a fost un accident. Deci n-o să-mi găsesc niciodată locul în viaţă, sunt mereu în plus."

„Mama aştepta un băiat. Şi am vrut atât de mult să-i fac pe plac, încât până la 13 ani am fost un fel de băiat deghizat. După aceea, mi-am făcut regulile mele. Dar pentru mine era ceva murdar, ca o corvoadă. Am fost foarte fericită când am rămas însărcinată şi am avut un băiat, era primul din familie. N-aş fi suportat să am o fiică."

Dar cine poate afirma că un copil nedorit în mod conştient de către părinţi nu este un copil iubit? Va fi poate un copil neaşteptat, obiectul unei afecţiuni deosebite, tocmai pentru că existenţa lui, nefiind planificată, e ceva miraculos. Cel care nu a fost dorit are şansa de a se crea din propria-i dorinţă. Va fi mai puţin constrîns, pentru că nu s-a născut ca să răspundă aşteptării altcuiva, nevoii altcuiva.

O schimbare de viziune, de unghi de vedere, o altă privire; iată primul pas către modelarea falselor imagini care ne apasă şi ne împiedică să venim în întîmpinarea a ceea ce suntem.

Înseamnă să ai o dorinţă care în sfârşit să-ţi aparţină, o dorinţă de a fi pentru tine şi nu pentru celălalt.

În umbra propriei persoane se petrec cele mai minunate mtîlniri.

Datorie şi dreptate

E mai greu să renunţi la ce nu ai decât la ce ai.

Una dintre convingerile cel mai greu de dărîmat este aceea că există, că ar trebui să existe o dreptate umană, iar în relaţii — o reciprocitate obligatorie şi drepturi şi datorii faţă de celălalt.

„I-am pus o întrebare. Am dreptul la un răspuns."

„Te iubesc, atunci ascultă-mă. Citeşte-mi scrisorile, aju- tă-mă, iubeşte-mă."

Este vorba despre iubirea înţeleasă ca un drept, iubirea ca datorie.

„Îmi dau multă osteneală să-l primesc cât mai bine pe fiul soţului meu când vine în week-end. Ţin la el, simt tandreţe şi afecţiune. Atunci el ar trebui să mă iubească, şi nu să mă ţină la distanţă. Ar trebui să-mi dea iubirea de care am nevoie pentru a scăpa de vina că i-am înlocuit mama..."

„Am sacrificat cu bună-ştiinţă drepturile celorlalţi copii ai mei în favoarea băiatului preferat. Doar el putea să-mi preia afacerea, i-am dat totul, am cumpărat chiar partea asociatului meu pentru ca el să fie singurul stăpân.

Astăzi îmi cere să-i dau cheile unei vile cumpărate din fondurile mele, pe care o trecusem pe numele societăţii din motive fiscale. îmi fură propriul meu bun când de fapt îmi datorează totul..."

Iar acest tată nu înţelege vinovăţia pe care a creat-o în fiul său — aceea de a fi acceptat să-şi prejudicieze fraţii şi surorile. El nu înţelege că acest copil îl va face să plătească scump darul nedrept al averii sale, care l-a privat de plăcerea de a o fi cîştigat singur. Acest copil îl va deposeda de toate bunurile, nutrind o ură fără limite faţă de acest tată care l-a supraestimat şi l-a făcut un paria printre fraţii săi.

Ce bine că nu avem puterea de a schimba sentimentele celuilalt, de a le amplifica sau de a le micşora, de a le transforma.

E destul de greu să ne controlăm propriile sentimente, pe ale celuilalt e imposibil.

Avem impresia că, în cazul în care renunţăm să influenţăm sentimentele celuilalt, suferim un fel de castrare simbolică. Renunţînd la această atotputernicie infantilă, lăsăm loc maturităţii relaţionale.

Şi totuşi, continuăm să încercăm.

„Nu fi gelos, iubeşte-mă aşa cum sunt, nu fi frustrat, nu fi mânios..."

„N-ar trebui să suferi ştiind că sunt fericită. întotdeauna mi-ai spus că era cea mai mare dorinţă a ta..." Evident, voia să spună că-şi dorea s-o vadă fericită cu el... nu cu un altul!

„Nu mai plânge atâta după aceşti bani. N-o să murim din asta..."

„Dacă m-ar iubi, ar fi atent la neliniştile mele, la subaprecierea mea, la decepţiile mele. Iar el pare că gândeşte: «E problema ei, nu a mea.» Refuză să se încarce cu suferinţa mea, chiar dacă ea vine de la el, asta nu e iubire."

Iar el adoptă această poziţie: „Când îmi vine bine, o ascult, încerc să o ajut să vadă mai clar în ea însăşi, sunt atent la neliniştile ei, dar nu

suport ca aceasta să fie considerată o datorie, o obligaţie de către ea şi uneori de către mine."

Noţiunea de obligaţie ce se alătură sentimentului de datorie, profund înrădăcinat în unii dintre noi va acţiona ca un detonator în anumite relaţii şi va declanşa refuzul, fuga sau agresiunea.

„Soţul meu nu se gândeşte decât la el. Şi eu tot numai la el mă gândesc, la cum să-l fac fericit. Dacă viaţa noastră de cuplu e un eşec, este numai din cauza lui, din cauza egoismului său."

Ea se ocupă de el, care la rândul lui nu se ocupă decât de el şi întâlnirea e imposibilă. Nimic nu-i va putea dărîma teoria că „altruismul din datorie" este singura bază posibilă pentru o relaţie de cuplu. Ea nu vede că altruismul este o imensă cerere de reciprocitate, convingerea înrădăcinată că ceea ce ai dat ţi se datorează în schimb. între dar şi cerere se formează o alianţă implicită. Ea îi dă din abundenţă ceea ce tot ea îi cere lui. De aceea el nu primeşte nimic.

Această dinamică ar fi de o banalitate cumplită dacă nu ar cauza o mulţime de frustrări şi, deci, de suferinţe. O întîlnim în numeroase cupluri: „Îmi oferă mult, mai ales ce nu-i cer. Este foarte convins că ştie ce e bine pentru mine..."

Multe femei sunt profund convinse că partenerul de pat ar avea o datorie faţă de ele: materială, să le poarte de grijă, stabilitate, exclusivitate, atenţii, recunoştinţă. în lipsa acestora, au impresia că au fost fraierite, indiferent de plăcerea pe care au simţit-o făcând dragoste. Cultura noastră devalorizează relaţia sexuală bazată pe plăcere şi pe contactul fizic exclusiv.

Folosim eşecurile teoriilor noastre pentru a valida tocmai aceste teorii:

„Dacă ar fi fost bine aplicate, nu s-ar fi ajuns la eşec. Dacă aş fi fost mai fermă, nu s-ar fi întâmplat aşa ceva. Data viitoare n-o să mă mai las păcălită."

„Şi mai ales dacă celălalt s-ar fi comportat aşa cum cerea teoria mea, dacă ar fi ştiut să trăiască libertatea iubirii fără să devină posesiv, ei bine, am fi încă împreună, mulţumiţi şi unul şi celălalt..."

Adesea, convingerea intimă pe care o numim mitologie personală va include un aspect, un punct de referinţă, un comportament pe care celălalt ar trebui să-l aibă ca răspuns la purtarea mea.

Psihologia din prima jumătate a sec. XX s-a dorit predicti- vă şi anticipativă, şi mulţi au răsucit-o pentru a o pune în slujba propriilor convingeri.

Cercetătorii îşi modifică ipotezele teoretice îri funcţie de experienţe şi de descoperiri. Nu fără efort, evident. Pentru că astăzi ştim că mare parte dintre descoperirile importante sunt rezultatul unor erori sau al unor experienţe ratate.

Principiile noastre normative şi explicative din zona relaţiilor interumane şi afective par de nezdruncinat, inaccesibile unor dovezi care să le descalifice.

Viaţa nu le prea atinge. E ca şi cum viaţa ar trebui să se adapteze, nu noi. Cunoaşterea empirică este punctul central al rezistenţelor individuale la nevoia de schimbare personală.

Pentru a te dezvolta, pentru a creşte, trebuie să renunţi, să pui cruce mitologiilor atât de îndrăgite.

„Cred că trebuie"

Nu pot înţelege şi recunoaşte dorinţele, cererile, dezamăgirile sau suferinţele celuilalt dacă sunt prizonierul lui „cred că trebuie".

Unii se cred investiţi cu misiunea de „a compensa" pentru celălalt, de a-l satisface pe celălalt şi chiar de a i se substitui.

„Nu i-am spus că tatăl ei era grav bolnav. Gândiți-vă, la trei săptămâni după ce născuse am crezut că e mai bine să nu o şochez..."

„E nehotărât între două opţiuni, cred că trebuie să găsesc o soluţie pentru situaţia lui."

„Îmi cere ceva, cred că trebuie să-i îndeplinesc rugămintea."

„Îmi spune că e descurajat, cred că trebuie să-i ridic moralul."

Altul crede că trebuie să liniştească teama, neliniştea celei care-i spune:

„Ştii că mama mea a avut cancer la 38 de ani. Ieri am descoperit că am un nodul sub sânul sting. Sunt sigură că e cancer."

Credem că trebuie să satisfacem o dorinţă. O vedem ca pe o cerere, când nu e altceva decât expresia unei uimiri, a entuziasmului, a unui vis.

Acest „cred că trebuie" e legat de un fond de vinovăţie, de mesaje primite anterior („Ar trebui să te gândești mai puţin la tine, ar trebui să te gândeşti la ceilalţi") şi de misiunile pe care părinţii le dau copiilor sau nepoţilor, ca o confirmare că, orice-ar fi, celălalt este mai important decât tine, că merită atenţia şi disponibilitatea noastră.

Acest „cred că trebuie" se înscrie, probabil, în nevoia nesfârșită de a fi recunoscut, apreciat, valorizat făcându-i bine celuilalt sau fiindu-i devotat.

Tocmai această convingere că trebuie să-l satisfaci pe celălalt ne împiedică să primim pur şi simplu anumite cuvinte, fără a face presupuneri. în loc să ascultăm, pur şi simplu, să primim, ne lansăm în căutare de răspunsuri, de soluţii, în a analiza problema pe toate părţile.

Iar celălalt, din dorinţa de a evita aceste reacţii previzibile, nu va îndrăzni să se exprime, se va închide în tăcere.

„Sunt dezamăgită că soţul meu a fost nevoit să anuleze sfârșitul de săptămână la Paris, pe care îl prevăzusem pentru a sărbători 20 de ani de căsătorie. Nu e grav, dar pentru mine era important. Şi nu vreau să i-o spun, s-ar simţi, vinovat. Atunci spun că nu-i nimic... şi el e probabil dezamăgit de indiferenţa mea."

Să renunţăm la unele dintre aceste misiuni, să refuzăm ordinele primite, să renunţăm la „trebuie să fac" — acestea sunt căile pentru a descoperi posibilităţi noi, pentru a avea mai multă libertate.

Să te afirmi şi să adopţi o poziţie înseamnă să ieşi din obligaţia de a face, oricare ar fi originea constrângerilor şi a puterii ei (reale sau închipuite), care ne apasă.

În timpul şedinţelor de dezvoltare personală, se întâmplă să propunem gesturi şi acte simbolice pentru a reformula un scenariu vechi, pentru a ieşi din repetiţia instaurată într-o relaţie.

„Mamă, am dus cu mine atâția ani neliniştea ta faţă de bărbaţi, mi-am. însuşit-o, am fost fidelă percepţiei tale asupra lor, versiunii tale, i-am văzut ca tine, ca fiind nişte nenorociţi care nu se gândesc decât la un singur lucru...

Astăzi îţi înapoiez neliniştea. E a ta. Iţi dau înapoi viziunea ta despre bărbaţi. Cu siguranţă că aveai motive să-i vezi aşa. Mamă, îţi înapoiez mesajul. Nu-mi mai face trebuinţă. Am încredere în propria mea percepţie, în experienţa mea de viaţă."

Prin acest gest, prin această declaraţie, însoţită poate şi de înapoierea unui obiect sau a unui cadou, o persoană îşi recuperează o viziune asupra lumii, mai personală, mai intimă. Descoperim şi posibilitatea de a renunţa la cugetări, la acuzaţii, de a scăpa de resentimente şi de a repune în circulaţie energii blocate de prea mult timp, imobilizate de suferinţă, interdicţii şi cenzuri.

Ficţiunile

Două prietene se revăd la trei ani după o călătorie aventuroasă pe care au făcut-o împreună. Şi iată-le evocând amintiri:

„E ciudat, spuse una, nu avem aceleaşi amintiri.

Şi totuşi te asigur că e cum îţi spun, răspunse cealaltă."

Şi vor discuta la nesfârșit pentru a stabili obiectivitatea nu-ştiu-cărei întâmplări, întâlniri şi gradul de pericol. Vor ajunge să se certe. Apoi, deodată izbucnesc în râs: „Am călătorit împreună, dar nu a fost aceeaşi călătorie. Povesteşte-mi-o pe a ta, iar eu ţi-o voi povesti pe a mea."

Fiecare, de bună-credinţă fiind, construieşte povestea a ceea ce a văzut, a simţit, a trăit sau a făcut. Fiecare îşi clădeşte o imagine proprie în jurul unei întâmplări, dar poate fi insuportabil să asculţi impresia celuilalt referitoare la o trăire comună, mai ales dacă imaginea celuilalt o demolează pe a mea.

„— Sunt fericit că ţi-am putut oferi acest stagiu care-ţi deschide noi posibilităţi, declară tandru un soţ soţiei.

— Cum? Eu am plătit pentru stagiu şi sunt mândră de asta, răspunse soţia, uimită şi umilită.

— Ei bine, aminteşte-ţi, mi-ai spus că-ţi doreşti să faci acest stagiu şi ţi-am spus că urma să-ţi dau o alocaţie lunară.

— Dar bineînţeles, pentru că lucram cu jumătate de normă din cauza menajului şi a copiilor. Dar cursurile le-am plătit din salariul meu."

Soţul tăcu. îşi spuse că pentru soţia lui era foarte important să creadă că şi-a plătit singură stagiul şi că n-o să-i mai conteste impresia... Iar el rămâne convins în sinea lui că propria-i viziune este cea obiectivă. Se reconfortează păstrându-și o atitudine paternă: „Da, este mai important pentru ea să creadă asta, decât este pentru mine să o lămuresc că nu-i aşa..."

Este posibil să nu accepţi povestea spusă de celălalt ca pe o realitate pentru tine, ci să o înţelegi ca pe o realitate importantă pentru el. Să renunţi la dorinţa de a-l convinge.

Acceptând trăirea celuilalt — şi nu identificându-mă cu ea — ajung la esenţa comunicării. Nu ne putem împărtăşi decât experienţele diferite. Mărturisind, lăsându-l pe celălalt să-şi mărturisească adevărul facem loc respectului de a trăi împreună.

Una dintre căile tandreţei este aceea de a putea să confirmi ce vine de la celălalt fără să vrei să nuanţezi în folosul propriu.

Fiecare comunică pornind de la şi în funcţie de: mitologia personală, imaginea de sine şi imaginea despre ceilalţi. Această imagine de sine, această fantezie personală se adresează mai mult sinelui decât celuilalt. Dar am nevoie ca mitul meu să fie crezut, să găsească uneori un ecou, o oglindă, chiar dacă nici eu, nici celălalt nu ne lăsăm cu adevărat păcăliţi.

„Nu ai putea uneori să minţi un pic —- îi cere un soţ soţiei sale, înverşunate în căutarea ei de luciditate şi de adevăr

— să mă laşi să cred că sunt un partener bun pentru tine?"

O soţie îşi implora soţul, pe care îl vedea ca pe un adevărat dragon al exigenţelor: „Eşti nemilos până şi cu tine însuţi, aşa că n-am nici o şansă să scap de reproşurile tale. Sunt sortită imperfecţiunii totale."

Acestui tată i se întâmplă adesea să le amintească copiilor: „Nu sunt decât tatăl vostru, nimic altceva, şi e puţin, ştiu. Dar sunt singurul pe care îl aveţi."

Cu aceste câteva fenomene atingem doar în treacăt dificultatea unei vieţi în comun.



„Da, visasem că în acea zi vei fi al meu."

Când Maria şi Paul încearcă să-şi povestească ziua căsătoriei, descoperă, după zece ani, cu o anumită durere, că trăirea lor este atât de diferită, uneori opusă trăirii celuilalt, încât pentru o clipă se îndoiesc că acea zi a existat, în viziunea lui era ziua fericită şi luminoasă a unui om în culmea fericirii, care se căsătorea cu persoana iubită, înconjurat de toţi cei pe care-i iubea, inclusiv fiul său (dintr-o primă căsătorie).

O zi de frustrări, de neîmplinire pentru ea, de violenţă, văzându-și soţul asaltat de atâția alţii, într-o zi în care el îi aparţinea... numai ei.

Multă vreme au crezut că vorbeau despre acelaşi mariaj, că aveau o viziune comună, dar această zi lăsase urme diferite în trupul şi în amintirea fiecăruia.

Asta ne face să spunem că, în materie de comunicare, adevărul nu prea are valoare. Trăirea e singurul punct de referinţă.

Când un copil vorbeşte despre o întâmplare, rareori spune ce s-a întâmplat. El povesteşte ce a trăit. Trăirea îi serveşte drept punct de referinţă şi îl leagă de întâmplare, de persoanele implicate. Adultul care, într-o primă fază, va încerca să conteste această trăire bazându-se pe fapte, îl va dezechilibra, îl va face să aibă îndoieli. Şi în acest caz ar fi mai bine să confirmi percepţia şi trăirea celuilalt, renunțând să-ţi impui propria viziune.

„E adevărat, aşa ai trăit tu, aşa s-a întâmplat pentru tine."

„Aşa ai înţeles tu ce s-a spus în ziua aceea, ce am făcut eu atunci."

Acest bărbat şi această femeie care se cunosc şi se apreciază de 12 ani nu sunt de acord asupra amintirii pe care fiecare a păstrat-o despre prima lor întâlnire.

„Te asigur că tu m-ai invitat la o cafea după o conferinţă." „Deloc. Eram la acelaşi atelier şi la un moment dat mi-ai cerut să fiu partenerul tău pentru un exerciţiu propus de moderator."

în acest caz, fiecare din ei refuză amintirea că el a cerut. Fiecare vrea să se convingă că a fost ales. Această ficţiune pare importantă pentru relaţia lor şi trebuie menţinută în ciuda oricărei dovezi.

Aceste ficţiuni au o funcţie de reglare internă a imaginilor de sine, sunt de folos ca puncte de sprijin în faţa complexităţii vieţii şi a fiecărei personalităţi.

Ficţiunile legate de relaţii sunt aproape tragi-comice când ascultăm separat relatările a două persoane despre un eveniment pe care l-au trăit împreună.

„Am un dialog extraordinar, atât de deschis cu fiul meu adolescent — zâmbește această mamă radioasă — are încredere deplină în mine şi eu îi spun totul."

„E cumplit cu mama, spune la rândul său fiul. Vrea să ştie totul, mă interoghează permanent, se oferă să mă asculte, mă invită să mă exprim şi, mai ales, îmi povesteşte toată viaţa ei conjugală. M-am săturat, dar nu vreau să o rănesc."

O altă mamă afirmă în mod peremptoriu că ştie să-şi asculte fiul: „De fapt, numai asta fac, adaugă ea. Mai ieri îmi spunea că nu-i place şcoala, că se simte respins şi că ar vrea să înveţe într-un circ. I-am răspuns că e prea curând să părăsească şcoala, că erau doar impresii că nu e acceptat, că avea cel puţin doi prieteni foarte buni, Michel şi Jean, care-l vizitau des, şi că mie mi se pare că meseria de circar este periculoasă şi neprofitabilă."

Această femeie este convinsă că ştie să asculte, raportându-se la răspunsurile ei (zice ea) bine întemeiate.

La fel ca ea, mulţi părinţi sunt convinşi că-şi ascultă copiii, pentru că „nu refuză să răspundă".

A răspunde şi a asculta nu se pot confunda dacă vrem să comunicăm, adică să creăm un spaţiu comun.

În acest cuplu, pentru el totul merge bine: au o viaţă armonioasă, fără probleme şi el se felicită pentru că „în zilele noastre cuplurile reuşite sunt rare".

Dar ea le spune prietenelor ei, şi numai lor, niciodată lui, că relaţia sa conjugală a devenit fadă, plictisitoare, chiar moartă, şi că această aparenţă o apasă îngrozitor.

Soţii ar fi stupefiaţi dacă şi-ar auzi soţiile vorbind despre relaţia lor şi despre ei înşişi, aşa cum au ele obiceiul să facă atunci când intră în primul salon de coafură ieşit în cale.

Prin interpretarea personală, fictivă, în care îmbrăcăm evenimentele, avem tendinţa să ne atribuim rolul frumos, să aruncăm asupra celuilalt responsabilitatea pentru ceea ce ne deranjează.

Acest student de 28 de ani locuieşte de puţin timp cu tatăl său, într-un alt oraş decât cel în care locuieşte mama sa. Îşi petrece week-end-urile la ea şi, la întoarcere, duminică seara, tatăl său are impresia că este deprimat. „Maică-sa îl deprimă, îşi spune el, îl încarcă cu problemele ei, nu-i permite să devină autonom. Vinerea, când pleacă, după cinci zile cu mine, e în plină formă."

El îi împărtăşeşte viziunea sa fostei soţii şi pe ea aproape că o umflă râsul văzând orbirea lui paternă. „Nici măcar nu-şi dă seama că tocmai întoarcerea la tatăl său îl face pe fiul nostru trist. Bineînţeles că vinerea e bucuros, gândindu-se că vine la mine şi că scapă de tatăl său pentru week-end." Fiecare îi impută celuilalt starea depresivă a copilului. Cât despre fiu, probabil că el are o versiune cu totul diferită prin care îşi explică aceste schimbări de dispoziţie.

Sensul dat evenimentelor este pivotul vieţii noastre cotidiene şi al relațiilor noastre. Este povestea pe care ne-o spunem şi din care se naşte istoria noastră personală, cu dinamismul şi repetiţiile ei.

„Viaţa mea s-a schimbat într-adevăr, mărturiseşte un bărbat în vârstă, în momentul în care m-am convins cu adevărat că fericirea mea nu depindea de ceilalţi, nici de circumstanţe. Am descoperit că era o stare interioară asupra căreia aveam control. Mi-au trebuit mulţi ani pentru a crede asta şi apoi pentru a-mi cultiva convingerea."

Această descoperire fundamentală vine, din păcate, spre sfârșitul vieţii. Starea interioară de care vorbeşte acest bărbat este fasciculul din care se ramifică percepţiile noastre, curcubeul în care se reunesc toate nuanţele vieţii, creuzetul în care se topesc şi se unifică convingerile, evenimentele, relaţiile. Este o stare de înţelepciune, de deschidere sau de serenitate, către care unii se lasă purtaţi, în vreme ce alţii se lasă îndepărtaţi de ea.

Să-l iubim pe celălalt pornind de la împlinirea noastră şi nu de la lipsurile noastre.

Evoluţia

La baza oricărei posibile evoluţii stă modificarea convingerii, schimbarea normei, a punctului de vedere. Să schimbi un mit cu un alt mit mai eliberator, care la rândul său va lăsa loc unei alte versiuni... Să substitui o ficţiune dureroasă cu una mai acceptabilă. Acelaşi scenariu va face obiectul unei schimbări de sens ca în *Rashomori*[1], un film în care aceeaşi serie de evenimente capătă o semnificaţie diferită, în funcţie de privirea şi de cuvântul celui care o relatează.

Cel mai adesea, convingerile nu evoluează decât dacă sunt scuturate de crize grave, de evenimente şocante, de întâlniri excepţionale sau de un demers înfocat, asiduu şi dureros de căutare de sine.

Mitologiile personale devin ideologii atunci când credem că se pot aplica lumii întregi. Pot deveni periculoase când sunt servite de profeţi, intransigenţi, care ştiu să-şi impună părerile. O caracteristică a multor descoperiri din ştiinţele umaniste este aceea de a face să apară o altă viziune, să dezvolte o altă sensibilitate, să se deschidă către alte semne, să se elaboreze astfel o teorie şi un mod de viaţă. Dar, atenţie, când descoperitorii se transformă în profeţi, când iniţiaţii devin iniţiatori, porţile întredeschise ale libertăţii se încuie şi mişcarea anunţată paralizează, se divide, se pierde pe căi prea riguros trasate.

Aici trebuie să ne oprim o clipă asupra noastră, cei care scriem aceste rânduri, şi asupra voastră, cititorii. Şi noi în acest text aducem ideologii, mitologii personale asupra schimbării, asupra relaţiilor vii, asupra comunicării viabile. Credinţa noastră este permanent reactualizată în practica de moderatori, şlefuită şi structurată prin conferinţe, articole şi lucrări. Atenţie, cititori, şi noi suntem purtătorii mitologiilor şi convingerilor noastre despre iubire, despre relaţii, despre viaţă. Poate că acceptăm să le propunem şi nu să le impunem. Dar şi asta poate fi o convingere.

[1] Film regizat de Akira Kurosawa, 1950. (*N. red.)*

6. Cine ne sabotează?

Sunt deschis cu toate persoanele care au aceleaşi idei ca şi mine.

Relaţii sănătoase, o comunicare activă — iată dorinţele fiecăruia. Şi cel mai adesea, nici bunăvoinţa şi nici bunele intenţii nu lipsesc. Şi atunci cine le sabotează, cine le face inutile?

În noi există constelaţii, nisipuri mişcătoare de sentimente contradictorii şi atitudini profunde care, în ciuda voinţei noastre, ne parazitează eforturile. Dialogurile dorite se lovesc de valuri emoţionale din interior, iraţionale, care ne subminează, care ne înfrâng intenţiile şi deciziile de „a face bine", de a nu strica întâlnirea de data asta, de a nu dăuna relaţiei.

„Voiam să-i spun cu calm ce anume nu îmi plăcea în relaţia noastră. îmi propusesem să nu-i vorbesc decât despre mine, să-i fac propuneri. De cum am început să vorbesc, totul s-a amestecat. M-am auzit făcând reproşuri şi emițând judecăţi, apoi banalizând problema, bătând în retragere, pentru a sfârși prin a izbucni în lacrimi şi nemaiavând nimic de spus..."

„Voiam doar să-l fac să-mi înţeleagă punctul de vedere, să-i spun cât de important era pentru mine să mă înţeleagă în această chestiune, că mă simţisem înşelată, nerespectată, iar el m-a acuzat, mi-a aruncat cu o voce aspră: «Nu te gândeşti decât la tine, vrei mereu să ai dreptate.» Am resimţit această frază ca pe o nedreptate, am plecat trântind uşa, după aceea n-am mai ştiut cum să revin."

Cu cât recunosc mai puţin ce anume mă sabotează din interiorul meu, cu atât mai mult această acţiune subterană se face simţită în actele şi în cuvintele mele. Dacă doresc ca relaţiile mele să evolueze către profunzime, va trebui să-mi înfrunt demonii interiori şi să transform energia lor, îndrăznind să-i privesc în faţă.

Va trebui să-mi identific zonele de toleranţă şi mai ales pe cele de intoleranţă, să recunosc cât mai repede unde mă doare. Aceasta vizează trei aspecte:

¤ invadarea teritoriului meu;

¤ rană narcisică, legată de imaginea pe care o am despre mine;

¤ anticiparea unei viitoare persecutări.

De fiecare dată când una dintre aceste dimensiuni este „atinsă în mine", sunt împins să reacţionez, să ies din comportamentul relaţional pentru a intra în cel reacţionai.

Pentru a ilustra acest comportament reacţionai, vom evoca şapte familii de factori de sabotaj, ştiind bine că nenumăratele lor chipuri sunt

toate cu dublu sens, că ele constituie forţe vitale, în acelaşi timp creatoare şi distructive. Le numim:

¤ autoconstrângere,

¤ resentiment,

¤ gelozie,

¤ culpabilizare,

¤ judecare,

¤ comparaţie,

¤ proiecţie şi transfer.

Aceste otrăvuri ale relaţiilor par să se fi născut din temerile multiple care există în noi, care ne ţin în cleşte şi ne manevrează încă din fragedă copilărie. Funcţionează ca nişte acizi cu acţiune mai mult sau mai puţin lentă (măcinare, coroziune, dezechilibrare).

Nu putem împiedica păsările să zboare deasupra capetelor noastre, dar le putem împiedica să-şi facă cuiburi acolo.

(Proverb chinez)

Autoconstrângerea

La suprafaţă, noi, occidentalii, părem a trăi în abundenţă şi risipă. La nivel profund, ne simţim adesea limitaţi. Sentimentul de lipsă este uneori atât de important, încât ajungem să ne negăm nevoile imediate şi să ne antrenăm într-o spirală a frustrărilor, căutând să ne umplem goluri vechi, adevărate prăpăstii fără fund, uitând să satisfacem prezentul şi nevoia imediată.

Pe plan afectiv, lipsurile înscrise de timpuriu în corpul unui copil conduc adultul la autoconstrângere.

„Frazele pe care cred că le-am auzit cel mai adesea din gura mamei mele sunt: «Nu am timp» şi «Nu-l deranja pe tata.» îmi dau seama nu numai că eu nu cer niciodată nimănui să-mi acorde puţin timp, dar şi că nici măcar eu nu-mi acord. Las nevoile celorlalţi să treacă înaintea alor mele şi mi-e groază să cer ceva pentru mine."

„Am auzit în copilăria mea: «N-are nici un rost să ceri, nu vei ajunge decât să fii umilit de un refuz.» Şi teama de acest refuz este atât de vie în mine, încât a cere mi se pare aproape o obscenitate."

Sentimentul de privaţiune afectivă se exprimă adesea prin a avea: a avea un iubit, o soţie, prieteni, o parteneră, părinţi — care să fie într-un anume fel, care să-mi dea ce am nevoie. Adesea este raportat la trecut, la imperfect sau la condiţional:

„Aş vrea să fi avut o copilărie liniştită."

„Aş fi vrut să cunosc marea iubire."

„Dacă aş fi făcut alte studii..."

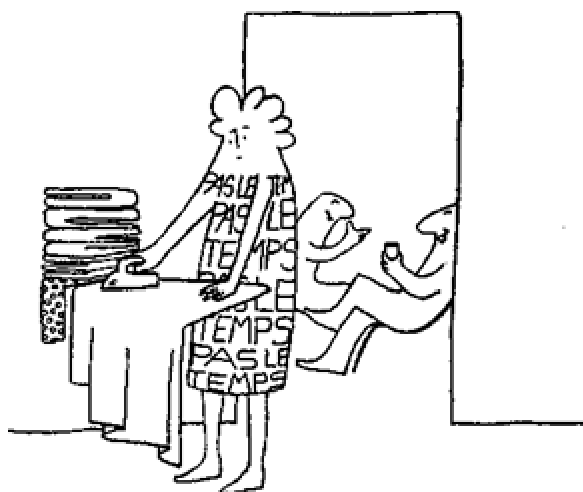
Această obsesie nostalgică este un mijloc puternic de a întreţine senzaţia de lipsă în prezent. Ea apare şi dintr-o dorinţă de întoarcere la relaţia de fuziune de la începutul vieţii, când eram satisfăcuţi prin nediferenţiere.

„Când locuiam cu bunica, eram înţeles fără să fiu nevoit să cer. Ea îmi înţelegea chiar şi tăcerile. Apoi m-au luat părinţii şi a rămas un gol."

„Aş vrea să fiu înţeles fără să fiu nevoit să vorbesc."

Aşteptarea magică a unei satisfaceri („Aş vrea să fiu iubit fără să fiu nevoit să cer sau să dovedesc nu ştiu ce...") şi idealizarea cerinţelor cu aer de ordine consolidează sentimentul de privaţiune.

„Mi se datorează ceva şi nu mi se dă..."



„Eu singură mă privez de relaxare, pentru că nu-mi acord timp să mă odihnesc."

Adesea credem că sentimentul nostru de lipsă se va calma prin posesiuni, prin tot ce ne dorim să avem şi nu avem: o casă frumoasă, mai multe vacanţe, tablouri celebre, covoare somptuoase, un calculator... Această acumulare de obiecte se traduce pentru unii oameni în cumpărături repetate. Magazinele Darty[1] fac o avere de pe urma acestor goluri din noi, vânzând combine stereo, magnetoscoape, aparate video şi alte aparaturi sofisticate, care umplu goluri de altă natură din apartamentele noastre.

[1] Unul dintre marile magazine de aparate electronice şi electrocasnice, printre cele mai populare în Franţa.

Ştiind că banii nu aduc fericirea, dar necrezând acest lucru, unii renunţă la fericire pentru a avea bani. Planurile de investiţii şi goana după speculaţii la Bursă din ultimii ani dovedesc această orientare. Să câștigi bani din bani, să faci banul „să lucreze", să fii în spatele loviturilor îţi cere multe sacrificii pe seama fericirii.

E greu să ne dăm seama cu exactitate de ce anume ne simţim privaţi, lipsiţi.

Poate sunt tentat să încerc o explorare exhaustivă a dorinţelor mele, întrebându-mă dacă asta vreau cu adevărat. E un demers îndelungat, care (poate) mă va duce la miezul a ceea ce este esenţial pentru mine, sau care mă va descuraja în faţa amplitudinii aşteptărilor înscrise în umbrele şi luminile experienţei personale.

Pentru că sentimentul de lipsă este legat de aşteptare şi astfel este fie un ferment, fie un crematoriu al posibilităţilor.

Ce aştept de la ceilalţi, de la mine, de la viaţă? Ce am aşteptat degeaba în timpul copilăriei? Ce aşteptări fabuloase aveam în timpul adolescenţei? Ce nevoie din mine a rămas trează, într-o aşteptare infinită?

„Am nevoie de tandreţe, dar nu cer. N-ar mai fi veritabilă.

Aştept să vină."

„Nu mă pot îndrăgosti decât de un om inaccesibil."

„Aştept imposibilul şi nu întâlnesc decât posibilul. Ce dezamăgire!"

„Aştept iubita pe care o caut în fiecare femeie şi n-o găsesc în nici una."

Drumul care pleacă din opoziţia dintre principiul plăcerii şi cel al realităţii pentru a le face să devină unul singur este foarte lung.

„Când ştiu să primesc ceea ce am la dispoziţie, nu simt că mi se ia ceva."

„În fiecare clipă de fericire e bine să primeşti; chiar dacă e ceva efemer, care nu durează, fragil şi vulnerabil, e cu atât mai miraculos."

Fericirea e să îndrăzneşti să spin da. Nefericirea fericirii este să fii singurul care e fericit.

Există şi privaţiuni pe care ni le impunem când nu aşteptăm. Amputăm din propria noastră bogăţie interioară.

„M-am spoliat de tot ceea ce nu am îndrăznit să fac."

„Cu fiecare răspuns banal la o chestiune vitală amputez ceva din capacitatea mea de a mă asculta şi de a mă inventa."

„De fiecare dată când nu am îndrăznit să ies din temerile mele, când nu am intrat în imprevizibil, m-am privat de o posibilitate."

Tot felul de autocenzuri vin să micşoreze limitele posibilităţilor noastre. Numim aceasta reprimare imaginară: îmi imaginez consecinţele îngrozitoare ale unui act... pe care nu-l voi mai face, ale unui cuvânt... pe care nu-l voi mai spune.

Îmi voi folosi imaginarul despre celălalt pentru a mă cenzura. îi împrumut tot felul de reacţii care mă împiedică să fac una sau alta. Gândesc în locul celuilalt pentru a mă limita.

„Dacă-i spun că gândesc altfel decât el, se va supăra şi seara va fi distrusă..."

„Nu-i pot spune adevărul, nu l-ar suporta."

„Dacă n-are chef să iasă, mă voi priva de această plimbare."

„Nu le cer să vină, ştiu că i-ar supăra şi că n-ar îndrăzni să mă refuze."

Aceste proiecţii sunt legate de experienţele din copilărie. Fluxul educaţiei, de exemplu, absenţa limitelor clare, trezesc în copiii sensibili o autocenzură puternică. îşi interzic ceea ce nimeni nu le interzice, bâjbâind pentru a ghici şi mai ales pentru a inventa ce nu i-ar plăcea mamei, tatălui, bunicii, îşi creează atâtea bariere, încât în viitor orice dezvoltare va fi o aventură de temut.

Odată deveniţi adulţi, ei continuă să împrumute celorlalţi bariere şi interdicţii imaginare, evită să verifice aceste reacţii, nu întreţin decât un dialog interior steril şi inhibator.

„N-am să-i arăt că mi-a făcut plăcere această ieşire cu prietenii. L-aş răni."

„Timp de cinci ani nu am îndrăznit să mă despart de el de teamă să nu-l rănesc prea tare şi să nu recadă în alcoolism. Când în sfârşit i-am vorbit despre asta, cu teamă, am descoperit că şi el îşi dorea acelaşi lucru de mai mulţi ani şi nu avea curajul să-mi spună de teamă să nu mă distrugă."

Constrângerea cea mai subtilă şi mai violentă este, poate, cea care îmi mutilează imaginaţia şi o închide în prejudecăţi şi în principii a priori. Rămân astfel fidel şi mă conformez acelor construcţii normative care sunt imaginile mele despre mine.

„Nu sunt destul de cultivată pentru a vorbi cu acest autor cunoscut. Trebuie să-mi cunosc locul şi să nu deranjez oamenii."

„Eram atât de convins că nu voi reuşi nimic, după cum îmi spusese tatăl meu ani de-a rândul, încât, atunci când mi-am văzut numele pe lista celor admişi la universitate în urma unui examen special, pe care îl pregătisem şi îl dădusem pe ascuns, ei bine, am crezut că se înşelaseră.

Am lăsat să treacă perioada de înscrieri şi nu am început şcoala decât în anul următor."

Ne servim de principiile noastre ca de nişte ziduri de apărare pentru a evita căile neexplorate.

„O mamă conştiincioasă nu îşi duce copiii la creşă astfel încât să poată să-şi continue studiile, mai ales când are mijloacele financiare (ale soţului) de a sta acasă."

„Nu părăseşti o femeie care nu poate avea copii, chiar dacă dorinţa mea de a avea copii era uneori atât de puternică, încât îmi venea să mă omor."

Ne autoconstrângem, având o încredere oarbă în limitările noastre, prin incapacitatea de a ieşi dintr-un cadru de referinţă dat.

„Nu îndrăznesc să iubesc, deoarece cred că trebuie să fii iubit."

„Nu cânt, deoarece cred că nu ştiu să cânt."

„Sunt în stare să renunţ la tot ce nu cunosc, la tot ce cred că nu-mi place, ca un copil care nu vrea să guste dintr-o mâncare nouă."

Partea cea mai grea în a renunţa nu este ceea ce-mi lipseşte, ci faptul că nu ajung să mă bucur de ceea ce am.

Mai adânc decât a nu aştepta („Nu se poate", „Nu e de dorit"), a nu-ţi dori este o sursă de constrângeri reale.

„Când simt că nu-mi mai dau osteneala pentru ceva, mă întreb: oare ce a ostenit în mine?"

Mi se întâmplă să mă forţez să ies din capcana nepăsării şi să descopăr lucruri minunate.

„Nu aveam chef să ies duminica asta. M-am forţat şi am descoperit ce minunate sunt câmpiile la munte în luna iunie."

„N-aveam chef să mă duc la această serată de teamă să nu mă plictisesc şi tocmai în seara aceea l-am întâlnit."

Să nu ai chef poate fi un refuz de a te lăsa scos din pasivitate sau din nevoia de retragere, pentru a te păstra pentru altceva. S-ar putea ca o persoană sau o situaţie privită în ansamblu să-mi dea într-adevăr impresia că nu mă interesează. Dar dacă sunt gata să mă las stimulat de un semn, mi se vor deschide porţi noi.

„Această femeie nu mi se pare interesantă, dar poartă o bijuterie originală. O s-o întreb din ce ţară provine..."

„Mă plictisesc la această întâlnire de familie. Şi dacă aş încerca să discut cu acest nepot pe care aproape că nu-l cunosc şi să descopăr lumea lui?"



„Am grijă de dorințele mele... acordîndu-le atenție și chiar visîndu-le."

Spiritele creative sunt visătorii care găsesc mijlocul de a-şi realiza visurile. Ce ne lipseşte cel mai adesea este îndrăzneala de a căuta ce vrem cu adevărat, curajul de a ne lăsa imaginea să exploreze „peştera lui Aii Baba" a dorinţelor noastre.

Câți de „Mi-ar plăcea să... " pentru un „Vreau să..."?

Singura care nu trişează este imaginaţia, pentru că poetul inventează în libertate şi impune imagini inconştiente, simboluri care ni se par mai aproape de realitate. Adevărul este în imaginar.

Eugen lonesco

Există părţi ale sinelui care rămân inaccesibile conştientului. Unele ne par ameninţătoare sau ruşinoase şi, fără să vrem, fără să ştim, le proiectăm asupra celuilalt. Atunci se întorc împotriva noastră ca un bumerang.

Acest tată afectuos şi tandru se simte complet deconcertat de agresivitatea virulentă a fiului său. Copilul transpune în fapte şi cuvinte violenţa pe care tatăl său a ignorat-o la el însuşi dintotdeauna.

Constrângerea esenţială este la nivelul fiinţei interioare. Sentimentul de constrângere rezultă din aspiraţia mea de a cunoaşte o stare internă împlinită şi perfectă. Simţim că nu vom fi niciodată în posesia integrală a sinelui.

Mi se întâmplă uneori să am această senzaţie ascuţită ca o lovitură de cuţit, care-mi lasă un gust nostalgic, de a avea un corp prea mic, prea strâmt pentru a conţine viaţa care-l animă. Am sentimentul amar de a fi înghesuit, de a fi greşit epoca şi poate planeta.

Şi astăzi, odată cu trecerea prea rapidă a anilor... de o vreme încoace, am prea puţin spaţiu pentru a permite tuturor posibilităţilor să se dezvolte în mine.

Mă minunez în faţa misterului omului, a fragilităţii şi a frumuseţii fiecăruia, a curajului de care are nevoie tandreţea.

Marie Eve

Resentimentul sau când simţirea minte

Toţi cei care au trăit acest sentiment ştiu ce cumplit e să fii prins într-un uragan, într-un tsunami sau, mai bine zis, în valurile resentimentului. Un soi de voinţă încrâncenată ne stăpî- neşte, ne împinge să refuzăm, să respingem, să spargem sau să distrugem la foc mic o relaţie la care totuşi ţinem, care este importantă şi uneori vitală pentru noi.

Resentimentul este jungla sentimentelor: „La moarte", „Răzbunare!", „O să mi-o plăteşti", „Să nu crezi că tu o să fii fericit dacă eu sunt nefericită."

Sunt surd, orb, violent şi descumpănit, copil şi cenzor redutabil când am resentimente. Mă revolt în interior şi nu permit nimănui să-mi atingă suferinţa, care este unică. Doar eu am dreptul să vorbesc despre ea sau să o neg.

Violenţa este adesea o transpunere în fapt a neputinţei.

Şi unii şi alţii avem praguri de frustrare variabile, în funcţie de situaţii, interlocutori şi sensibilităţi. Puţini dintre noi îşi cunosc zonele de intoleranţă[1], adică această parte din noi mereu hipersensibilă, mereu fragilă, făcută din răni niciodată închise, redeschise la cea mai mică provocare.

Resentimentul este urticaria relaţiilor, o mâncărime a lipsei, trebuie să-l zgândărim tot timpul, să-l alimentăm, să-l întreţinem sau pur şi simplu să-l scărpinăm. Cine nu a cunoscut această plăcere ambiguă de a zgândări

[1] Dyer, *Les zones erronnees (Zonele eronate),* ed. Tchou.

o rană care nu voia decât să se vindece, cine nu a căutat această senzaţie dulce-amă- ruie de a trezi o suferinţă îndepărtată şi totuşi prezentă?

Resentimentul nu caută asigurarea, ci confirmarea, face foc din orice lemn şi îi răstoarnă fără milă pe toţi cei care l-ar putea deturna de la scopul final: să sufere şi să provoace suferinţă.

Sursele profunde ale resentimentului se regăsesc în lipsurile resimţite în copilărie, lipsuri reale, lipsuri imaginare, căci pentru un copil distanţa dintre lumea dorinţelor, violenţa nevoilor şi sursa răspunsurilor posibile este infinită.

Cuvintele, limbajul devin puntea de legătură, pasarela care apropie şi mai ales simbolizează un drum posibil către inaccesibil. Şi când cuvintele lipsesc, imaginarul preia ştafeta.

Lipsa unei exprimări adevărate face să se nască resentimentul, suscită rumegări, iluzii, confuzii, distorsiuni. Cu- vîntul adevărat va numi, va spune şi va lega astfel copilul de lume, este un cuvânt care va face legătura dintre real şi realitate.

A spune ce există nu înseamnă a transforma lumea în ameninţări. E de preferat să spui: „E o scară în faţa porţii" decât: „Atenţie la scară!"

Poţi spune: „M-am simţit lezat de cuvintele tale" în loc să acuzi în tăcere: „încă o dată m-a luat drept un idiot."

Resentimentul se naşte din neacceptarea faptului că dorinţele nu mi s-au realizat, că ceea ce am spus nu a fost înţeles, că aşteptările mi-au fost înşelate, că proiectele mi-au fost stricate sau amânate, că viaţa nu se ajustează după percepţia mea.

în anumite momente, lumea apare ca un adevărat cîmp de mine... de frustrări. Avansăm, punem piciorul pe un refuz în- tîrziat, pe o lipsă de răspuns, pe detonatorul unei neînţelegeri. Anumite perioade sunt pline de neînţelegeri, de conflicte, de frustrări repetate.

Celălalt nu a răspuns aşteptării mele, realitatea s-a dovedit diferită de ce speram eu şi nu o pot accepta. Mă distruge distrugându-mi o imagine despre mine atunci când celălalt îmi atribuie un rol pe care eu nu-l vreau, când îmi dă un răspuns care nu-mi convine.

„Voiam rolul primadonei şi el mi-a dat rolul subretei sau al soţiei sufocante."

„Mă credeam un amant minunat şi ea m-a văzut ca pe un profitor."

„Mă credeam un tată iubitor, el m-a numit curcan."

„Aşteptam să mă primească cu un surâs, să se bucure de tot ce am adus... şi ea îmi face mutre, îmi reproşează că sunt mereu plecat."

Această distanţă dintre speranţa, viziunea mea asupra relaţiei şi ceea ce se întâmplă va naşte un sentiment de deposedare (sunt deposedat de atotputernicia mea?) şi va fi căutată o ieşire cu scopul de a

evita depresia. Voi naşte în mine un dinamism de reproşuri, autojustificări, acuzaţii pentru a scăpa de senzaţia de respingere, de subapreciere, de pierdere.



„Toate acestea mă scot din fire."

Furie, mânie şi înşiruire de acuzaţii, toate îmi permit să-mi ies din fire. E bine spus: „Să-mi ies din fire", pentru că dacă mă întorc în mine voi trăi tristeţe şi doliu. Nasc furie pentru a nu mă confrunta cu durerea.

Furia, fuga sau violenţa sunt adesea sentimente-ecran, pe care le scot în faţă împotriva celuilalt, pentru a nu auzi sau a nu recunoaşte ce a fost rănit în mine. Aceste sentimente-ecran dau naştere comportamentelor fictive, ce nu vor permite crearea unui schimb de cuvinte sau de trăiri la nivelul sentimentelor reale, a ceea ce simt în mine.

Tristeţea este singura scăpare a resentimentului, această durere care se pierde în revoltă sau în tăcere. Mânia este uneori rezultatul depresiei, pentru că dă frîu liber furiei pe care o întorsesem împotriva mea.

„Mă urăsc atât de mult pentru că nu am fost capabilă să reînnoiesc relaţia noastră, s-o păstrez vie şi surprinzătoare, încât îmi face bine să-l acuz, să inventariez tot ce-a făcut şi mai ales ce n-a făcut, ca să-l fac responsabil de această deteriorare. Zeci de exemple îmi revin în memorie şi întreţin flacăra resentimentului. Am nevoie de această agresivitate pentru a mă smulge din nostalgie."

Furia explozivă eliberează preaplinul tăcerilor, al supunerilor sau al umilinţelor. Există şi furia salvatoare care marchează limitele de netrecut, care dă glas indignării şi arată nedreptatea.

Dimpotrivă, resentimentul este o acumulare. De aceea îi vine greu să se exprime prin cuvinte. Poate fi legat de o mulţime de fapte nesemnificative, ridicole, derizorii, dacă le luăm separat. Dar prin

repetiţie, sentimentul de neputinţă şi de nedreptate va da naştere ranchiunei.

„Te urăsc fiindcă mă simt vinovat că te-am agresat atât."

Umilinţele suferite fără proteste, frustrările repetate cu rezonanţe îndepărtate vor forma o magmă apăsătoare şi se vor perpetua ca o tensiune insuportabilă ce trebuie să se descarce, să găsească o ieşire sau un suport pentru exprimare. Ţapul ispăşitor va fi adesea persoana de la care aşteptam cel mai mult, în care investisem cele mai multe speranţe. Ea, persoana apropiată, care „ar fi trebuit" să mă înţeleagă, să mă primească sau să mă ajute, tocmai ea fuge.

„În relaţia mea de cuplu, ca şi în relaţiile din copilărie cu părinţii, îi acordasem celuilalt misiuni destinate să-mi împlinească dorinţele şi să mă scape de temeri."

„Aşteptam să mă faci să mă simt în sfârşit iubită pentru ceea ce sunt şi nu pentru rolurile care mi se dau."

Părinţi, parteneri şi copii vor constitui obiectul principal al resentimentelor profunde. Relaţiile cele mai intime sunt încărcate de un resentiment uneori apropiat de ură. Cu cât arunc mai tare asupra lor nevoia mea de a fi iubit şi recunoscut, cu atât mai mult le port pică atunci când mă dezamăgesc. Cuvintele au dreptate: le port pică, deoarece totul pică pe ei.

Furia împotriva celuilalt este o formă de evitare a sinelui, îmi permite să nu-mi văd eşecul, insuficienţa, îmi marchează dependenţa. Poate fi şi o etapă sănătoasă a afirmării şi revendicării, un motor pentru a mă defini mai bine şi a-mi enunţa nevoile, pentru a mă face auzit, pentru a mă despărţi de ce nu-mi face bine.

Acest bărbat ne spunea: „Simt furii îngrozitoare, dar sunt reci şi tranşante ca un bisturiu. Furiile mele sunt adevărate operaţii chirurgicale şi, bineînţeles, operez pe mine."

În stadiul de rumegare plină de suferinţă pe termen lung, resentimentul devine o otravă pentru sine şi pentru ceilalţi.

„Ar fi putut să mă conducă, dar a preferat să rămână cu prietenii, să bea şi să discute despre tot şi nimic."

Această femeie va distruge, va masacra literalmente o zi minunată pe care a petrecut-o cu prietenul prin amintirea ultimelor minute.

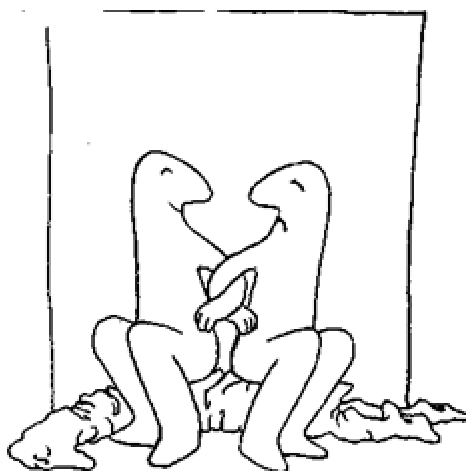
Când începem această cugetare, într-o situaţie dată, ne legăm de un singur element, pe care construim un scenariu de reproşuri (învinovăţirea celuilalt), de restaurare (grija pentru narcisismul rănit), de răzbunare (replică, privaţiune...).

În ce priveşte resentimentul, tocmai plăcerea legată de cugetare, de repetarea veşnic adăugită cu o secvenţă, un dialog imaginar ne va împiedica să îl depăşim. Cheltuim o grămadă de energie ca să alimentăm ceea ce ne face să suferim.

Una dintre căile de a deveni un mai bun tovarăş pentru tine însuţi este să renunţi la resentiment, să-l laşi să treacă.

Altădată, această posibilitate apărea prin intermediul noţiunii de iertare vehiculate de diverse religii. Astăzi este şi mai important să recunoaştem modul în care întreţinem resentimentul, oricare ar fi elementul declanşator, şi felul în care îl transformăm într-o miză de supunere sau de refuz în relaţiile esenţiale.

Această luciditate ne ajută să renunţăm încet-încet sau deodată, cu un surâs sau cu un suspin, la violenţa acumulată, după ce i-am epuizat otrava şi binefacerile. Această fluiditate regăsită ne permite o uşurare, o depărtare şi o reapropiere între ce e mai bun în noi înşine şi imprevizibilul posibil.



„Cred că e timpul să te părăsesc, pe tine, cel care m-ai însoţit atîta timp, resentimentul meu preferat."

Gelozia

„Gelozia este un sentiment abominabil, una dintre durerile extraordinare ale .iubirii", spunea Jeanne Moreau către Madeleine Chapsal[1], şi mi se pare adevărat, pentru că nu există gelozie fără iubire, chiar dacă există multe iubiri fără gelozie.

Cel care iubeşte va fi gelos pe cineva de care a fost iubit. Şi tot el se îndoieşte de iubirea celuilalt şi uneori îl reduce la neant prin această îndoială, suspiciune permanentă introdusă în cotidianul întâlnirilor şi al absenţelor.

Ar trebui să vorbim mai degrabă despre starea de gelozie, o stare

[1] M. Chapsal, *La jalousie (Gelozia),* 1984, Idees, ed. Gallimard.

În esenţă emoţională şi corporală, care se sprijină pe imaginar şi se hrăneşte din el. Puţine persoane îşi recunosc şi îşi afirmă gelozia. E un sentiment de care se ruşinează cel care-l simte, pentru că adesea aduce o întreagă producţie imaginară de violenţă şi distrugere, violenţă împotriva sa, a celuilalt sau a rivalului (o terţă persoană).

Recunoaştem gelozia după efecte. Are o deosebită putere de eroziune. Ea uzează, aduce la saturaţie sentimentele cele mai vii, relaţiile cele mai frumoase.

Gelozia este flagelul iubirii... uneori fără remediu, întotdeauna cu suferinţă.

Astfel suntem trimişi la natura iubirii sau a ataşamentului care susţine gelozia. Este o iubire din nevoie sau din dorinţă. Oare este iubirea atât de visată, de idealizată, de închipuită, încât nici o relaţie reală nu o poate egala?

Gelozia este întâlnită mai ales în cazul iubirii din nevoie. Gelozia amoroasă este un ansamblu de sentimente şi senzaţii incontrolabile, impulsive, care se autohrănesc din orice element real sau inventat, scoase dintr-o realitate în schimbare, care se întreţine din mişcările inimii şi ale sufletului. Cei care au simţit iubirea sau care au trăit sentimentul îndrăgostirii ştiu ce amestec de bucurie, nelinişti, plăceri şi dureri, aştep-tări şi decepţii, entuziasm şi depresie traversează, stăpânește şi înfloreşte pasiunea amoroasă. La aceasta se adaugă o suferinţă specifică foarte intensă în cazul în care intervine gelozia.

Originile geloziei

Unii psihologi văd în starea de gelozie o reminiscenţă şi o transpunere în fapt, deghizată a unei homosexualităţi latente. Putem uneori să o presimţim văzând cu cât freamăt anumiţi bărbaţi şi anumite femei îşi imaginează şi descriu scenarii de seducţie şi de relaţie amoroasă între partenerii lor şi un altul. îşi imaginează scenele cu lux de amănunte şi cu interes precis pentru rivalul de acelaşi sex.

În ceea ce ne priveşte, noi vedem sursa acesteia mai ales în descoperirea inevitabilă pe care orice fiinţă umană o face în primii ani ai vieţii — că nu este unic, că mama sa l-a „trădat" deja şi şi-a dăruit iubirea altuia mai puternic, dotat cu autonomie şi mijloace.

Această „trădare" este una dintre originile anxietăţii de abandon, ale temerii de a nu-şi găsi locul, de a nu fi recunoscut, de a fi aruncat în golul existenţei fără corzi de susţinere.

Mai târziu, pentru oricine, gelozia va fi o formă de a lupta cu sentimentul distrugător al non-existenţei, va fi un excitant pentru a-i menţine dorinţa, pentru a păstra vie atracţia pe care celălalt o exercită

asupra lui. Iată de ce, chiar dacă nu are nici un motiv „real" de a fi gelos, va găsi inconştient noi pretexte pentru a fi, pentru că va extrage din acest sentiment energia necesară supravieţuirii.

Gelozia se hrăneşte din imaginar

Ne imaginăm mai ales ce trăieşte celălalt, partenerul, ce simte, ce nu mai simte sau ce nu simte. Acest imaginar ni se înscrie în corp prin senzaţii fizice de o violenţă care ne surprinde şi ne bulversează ca o tornadă sau un taifun intens.

E dificil să descrii intensitatea şi nivelul sentimentelor celui care suferă de gelozie. E inutil, de altfel, să vrei să linişteşti sau să consolezi un gelos. Revine fără încetare asupra unui detaliu, a unui cuvânt sau a unui comportament care îi reactivează suferinţa şi îl întoarce pe dos cum ar face-o un val nesfârşit de seisme.

Gelozia îi dă celui care o resimte sentimentul de panică, de neant sau de respingere.

Cunosc gustul neantului şi cumplita amărăciune a non-existenţei.

(Un gelos)

„Când descopăr o schimbare în sentimentele iubitului sau un interes nou pentru altcineva, când surprind «trădarea», existenţa mea este în joc mai mult decât relaţia. O cascadă de senzaţii haotice, violente şi subtile mă invadează, mă aruncă în non-existenţă. Dorinţa de a dispărea, de a curge, de a mă pierde în neant şi apoi, după câteva clipe, ca un vulcan în erupţie, sunt scuturat de cutremure, de orori, de imagini criminale.

Ah! să fac rău! Să-mi fac rău, cel puţin în acel rău exist, simt, trăiesc. Atunci mă agăţ de tot răul pe care mi-l fac şi mă ridic, epuizat, să înfrunt lumea şi viaţa asta imbecilă care nu se teme de nimic.

Nimeni nu poate înţelege tortura ascunsă care mă chinuie. Nimeni nu-mi poate lua această suferinţă. Măcar ea îmi rămâne. E numai a mea!"

Gelozia şi dorinţa se leagă mai mult de relaţia închipuită sau doar anticipată decât de persoana iubită. Aici, activitatea imaginară legată de gelozie va face ravagii incredibile, pentru că relaţia astfel proiectată este încărcată de toate posibilităţile, de toate dorinţele, de tot ce nu s-a întâmplat.

Acest lucru îl observăm adesea în şedinţele de asistare, în situaţiile în care un bărbat sau o femeie îşi imaginează şi construiesc cu mii de detalii „tot ce se poate întâmpla" între celălalt şi rival sau rivală. Cererea neformulată, dar reactivată de gelozie va fi legată mai mult de dorinţa de a controla relaţia decât de dorinţa de a avea persoana însăşi.

„Vreau să ştiu tot ce se petrece între ei."

„Nu-i poate da celuilalt ceea ce mie nu-mi dădea (ascultare, dragoste fizică, dăruire de sine, implicare); pu le poate da altuia. Până atunci îmi imaginasem că dacă mie nu-mi dă, înseamnă că nu are, că nu depinde de mine. Dădacă altuia îi dă acelaşi lucru ca şi mie, aceleaşi gesturi, aceleaşi cuvinte, aceleaşi priviri, este insuportabil, aruncă trăirea noastră în derizoriu, nu mai are nici o valoare. Şi tocmai asta îmi confirmă că nu valorez nimic... pentru că ea avea toate acelea şi mi mi le dădea sau le dă altuia, pentru că eu nu meritam să primesc ceva unic. Şi această nouă imagine despre mine este insuportabilă."

În starea de gelozie supravieţuieşte, în formă arhaică, dorinţa infantilă de „a trăi totul", de „a avea totul" de la celălalt şi nevoia: „Vreau ce ai tu." Şi mai există şi această dorinţă, niciodată împlinită, de a controla sentimentele celui iubit. Străvechiul vis mitic de a-i putea dicta celuilalt ce sentimente trebuie să aibă, ce trebuie să îl emoţioneze:

¤ „Iubeşte-mă deplin."

¤ „Nu mă iubi decât pe mine."

¤ „Renunţă la toţi pentru mine."

¤ „Fii numai ceea ce sunt eu."

Gelozia între fraţi

E deja banal să vorbeşti despre gelozia dintre fraţi, însoţită deseori de un sentiment de nedreptate. Este adevărat că orice iubire maternă sau paternă e nedreaptă, în sensul că nu se manifestă identic faţă de toţi copiii din familie.

Copiii unui cuplu sunt născuţi în momente diferite ale istoriei lor, ale călătoriei sau ale tatonărilor lor. Fiecare soseşte într-un context complex, fiecare este înconjurat de aşteptări, dorinţe, misiuni sau speranţe diferite, în funcţie de scenele acestei istorii.

Consecinţele geloziei dintre fraţi ar putea fi atenuate dacă acest sentiment ar fi pur şi simplu recunoscut şi acceptat.

„Aveam 5 ani şi treceam adesea cu camionul meu de lemn peste capul fratelui meu de 1 an. Mama îmi spunea: «Tu eşti mare, trebuie să-l iubeşti, e fratele tău.» îmi cerea să am sentimente pe care nu le aveam. Dacă ea ar fi putut măcar să-mi confirme adevăratele mele sentimente: «Da, îl deteşti, crezi că ocupă prea mult loc, că e în plus. E sentimentul tău, înţeleg că aşa simţi», asta m-ar fi ajutat să trec peste gelozie."

„Da, şi tu ai vrea să te ţin la piept, să te leagăn. E adevărat, am făcut aceste gesturi şi pentru tine, am simţit aceeaşi nelinişte. Când dormeai, veneam să te văd noaptea. Te-am hrănit la sân. îl preferai pe cel stâng, de lângă inimă..

Această transpunere în cuvinte ar elimina multe dureri, ar alina aşteptările.

Cuvintele nu sunt decât o izbucnire fugară şi neîndemânatică a realităţii.

Recunoaşterea sentimentelor actuale, cele pe care le avem la un moment dat — în loc să le negăm — este o formă de confirmare a sinelui. „Exist prin ceea ce simt şi sunt înţeles."

Greşeala părinţilor sau a educaţiei este cel mai adesea de a vrea să negi, să minimizezi sau să transformi sentimentul încercat de cel care este gelos, care se simte gelos... într-un sentiment pozitiv pe care nu-l are.

Gelozia părintească

Se recunoaşte, şi mai ales se vorbeşte mult mai rar de acest sentiment difuz, ruşinos sau derizoriu care străbate corpul tatălui când îşi priveşte cu dorinţă, gelozie, băieţelul liniştit din braţele mamei care este şi soţia sa. Oare ar vrea locul copilului (lângă mamă), al mamei (aproape de copil), al soţului (cu o soţie disponibilă, primitoare, deschisă cerinţelor)? Sunt atâtea mize puse în joc în aceste relaţii triunghiulare create prin sosirea unui copil în cuplu. Bineînţeles, există convingerea frecventă că un copil va suda cuplul, îl va stabiliza. De fapt, deseori, sosirea unui al treilea dezechilibrează relaţia, modifică dinamica internă a cuplului.

Câți bărbaţi care „nu vor copii" ar trebui să spună: „Nu mă simt capabil să fiu tată în acest moment" sau „N-am chef de un rival între noi"!

Cu toţii ne amintim această scenă extraordinară din filmul *Moliere*[1], în care tatăl micului Jean-Baptiste Poquelin, văzându-și soţia cum omoară păduchii de pe capul fiului (păduchi pe care îi luase de la unul dintre prieteni numai pentru a sta în poala mamei), alungă băiatul şi îşi oferă capul mâinilor primitoare şi disponibile ale soţiei cu dorinţa de a fi răsfăţat, primit, îngrijit, aşa cum era fiul pe care l-a respins ca pe un rival.

Sentimentele de gelozie între mamă şi fiică, mai ales la pubertate, par mai evidente şi se traduc mai deschis, printr-un comportament agresiv al mamei faţă de fiică, care-i răspunde pe măsură. Mizele acestei gelozii sunt multiple: fiica e evident mai seducătoare, mama îmbătrânește, e legată de tată, îi datorează fidelitate — trimiterile sexuale sunt evidente... Această fiică ce intră în viaţă reprezintă pentru mamă o renaştere a tuturor posibilităţilor, pe care le sabotează (fapt insuportabil pentru mamă, i care îşi retrăieşte propriile sabotaje) sau le realizează (ceea ce poate fi la fel de insuportabil).

[1] Regizat de Ariane Mnouchkine.

Gelozia în cuplu

În relaţia de iubire, gelozia este asociată posedării fiinţei iubite. Dorinţa de a-l poseda pe celălalt, de a-l păstra pentru tine, eventual, de a-l supune dorinţelor şi temerilor proprii, iată preţul sentimentului de iubire din nevoie.

În relaţia de iubire, e bine ca fiecare să se definească repede, devreme. Să-şi delimiteze teritoriul (timp, spaţiu), să-şi redefinească frecvent aşteptările, nevoile, să-şi clarifice dorinţele şi cererile. Să recunoască pragurile de toleranţă şi zonele de intoleranţă. Să înveţe să spună: „Iată ce e bine pentru mine, ce e mai puţin bine sau inacceptabil pentru mine." Pare un drum lung de parcurs într-o relaţie de cuplu fondată pe durată, pe un proiect comun, pe schimb, pe o punere în comun a sentimentelor şi speranţelor.

Dacă iubirea pentru celălalt este înrădăcinată în vechi nevoi totalitariste şi care impun, va fi greu să eviţi gelozia care poluează relaţia. Vor fi momente bune, încântătoare, contaminate de reproşuri, revendicări exagerate faţă de elementul declanşator: o clipă de uitare, un surâs, o privire, un cuvânt nepotrivit.

Armele de luptă preferate ale gelosului sunt acuzaţia indirectă şi învinovăţirea. Să-l învinovăţeşti pe celălalt astfel:

¤ „Nu-mi oferi destul."

¤ „Nu te ocupi suficient de mine."

¤ „Eşti egoist, nu te gândeşti decât la tine şi la interesele tale."

Cealaltă armă frecvent utilizată este devalorizarea, descalificarea propriei persoane, care în acelaşi timp îl descalifică şi pe celălalt.

¤ „În orice caz, nu merit atâta osteneală."

¤ „M-ai ales fără să mă cunoşti cu adevărat."

¤ „Nu am fost niciodată iubit."

Această subapreciere vizează şi descalificarea iubirii, a atenţiei sau a semnelor de interes ale celuilalt. E ca şi cum i-ăi spune: „Eşti ultimul idiot sau probabil că nu valorezi prea mult dacă te interesezi de o nulitate ca mine."

Uneori, gelozia este o tentativă disperată de a păstra controlul asupra celuilalt şi de a-i interzice să ne abandoneze, căci la rădăcina geloziei stă anxietatea, teama îngrozitoare de abandon, pierdere sau respingere. Ordinul va fi: „Nu poţi să mă părăseşti."

Unii încearcă să redea imensitatea iubirii lor prin preocupări geloase:

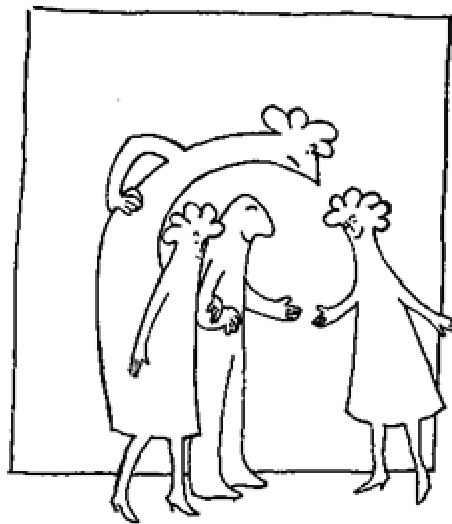
„Uite cât ţin la tine. Nu e asta o dovadă de iubire?"

Gelosul îşi face prozeliţi.

„Dacă nu eşti gelos, înseamnă că nu iubeşti."

„E normal să fii gelos când iubeşti."

Gelozia nu diminuează iubirea pentru celălalt. Uneori o măreşte, şi mai ales îi adaugă o nouă dimensiune, nemaiântâlnită, cea a suferinţei, a durerii, care se ramifică în disperare şi îndoieli, dar şi în speranţa nefondată de a recuceri sau de a păstra partenerul iubit. Când partenerul este pierdut (despărţire, divorţ), gelozia se poate transforma în ură pentru partener sau pentru rivalul fericit. în acest stadiu se trece la actele pasionale.



„Gelozia mea, mereu prezentă, atentă, vigilentă."

Gelozia în viaţa familială şi socială

Tot ce am de spus e că nu am nimic de spus. Dar că aş vrea să spun ceva. Oare aspiraţia către a pronunţa cuvinte este deja o formă de rugă, de rezistenţă în faţa neantului?

E. Ionesco

În viaţa cotidiană, situaţiile ce servesc drept suport geloziei şi întăresc numeroase tensiuni sunt numeroase. în familie, gelozia se manifestă cu mare acuitate în timpul mesei şi lasă urme profunde. Se observă:

¤ În priviri: Cine pe cine priveşte? Cine nu este privit? Prea privit? Nevăzut?

¤ În ascultare: Cum circulă cuvintele? Cine este ascultat, înţeles, primit, amplificat, armonizat? Cine îşi vede cuvintele pierdute în vid sau acoperite de ale altora?

¤ În circuitul mâncării: Cine e servit primul? Ce bucată? Cu ce gesturi? Ce comentarii? „Mănânci deja prea mult." „Nu-ţi place niciodată nimic."

¤ În treburile casnice: Cine strânge, curăţă, aduce farfuriile? (Rareori tatăl... adesea copiii mai mari sau mama.)

¤ Prin locul care ne este dat: Lângă cine? Departe de cine?



„Nu văd, nu simt, nu înţeleg decît ceea ce-mi va hrăni gelozia... transformînd-o în suferinţă!"

Îmbrăcămintea şi modul personal de îngrijire întăresc comportamentele de gelozie. Orice aspect e potrivit, culoarea, forma, frecvenţa, pentru a alimenta suferinţa.

Şcoala şi miza notelor bune sau proaste sunt un teren pentru gelozie datorită preferinţei inconştiente a anumitor părinţi. Identificările negative, „Va fi ca taică-su... zero la mate" sau pozitive, „E ca mine, un literat", îl marchează profund pe copilul care le provoacă. Unii vor fi sufocaţi de comparaţii („E mai bun, e mai rău decât, eşuează precum..."). In clasă, coroniţa este dorită până pe la 7-8 ani, respinsă şi dispreţuită mai târziu.

Poziţia din relaţiile cu personajele importante (tată, mamă, fraţii mai mari) face obiectul unei rivalităţi uneori feroce, care alimentează geloziile familiale.

Nedreptatea părţilor egale

„Nu ai de ce să fii gelos, nu fac nici o diferenţă."

Asta nu e o consolare pentru cel care vrea o iubire absolută, neîmpărţită, care se vrea unic sau măcar să se simtă iubit altfel, în cazul în care se resemnează cu faptul că nu este singurul.

Mulţi părinţi cred că sunt drepţi, egalitari când fac, de exemplu, „acelaşi lucru pentru fiecare dintre cei doi copii".

„Când îi cumpăr unuia o hăinuţă, fac la fel şi pentru celălalt. Nici o diferenţă."

Tocmai această atitudine neagă diferenţa, pentru că cei doi copii nu au aceleaşi nevoi în acelaşi moment.

„Ah! nedreptatea părţilor egale! striga acest bărbat de 40 de ani. Mama mea tăia tortul în părţi egale, crezând că e dreaptă şi echitabilă. Dar eu aveam o poftă nepotolită, mai ales în acest domeniu. Mâncam resturile fratelui meu, care avea un apetit scăzut, dar aş fi vrut să mi se recunoască nevoile... şi nu prin resturi."

E greu să introduci într-o familie sau într-o colectivitate această noţiune de părţi egale — adică diferite — şi să propui, de exemplu, să faci mai multe părţi decât persoane, să le tai inegal, cerându-i fiecăruia să-şi aleagă. Pentru unii va fi mai important să aibă două bucăţele mai mici decât una mare. Pentru alţii partea cea mai mare va fi mai importantă şi de dorit...

Cunoaştem o bunică ce taie în mod deliberat ciocolata în bucăţi inegale. Ea răspunde astfel la protestele nepoţilor: „Cine a spus că viaţa e dreaptă?"

De altfel, poate unora le e mai puţin foame decât altora. Sau au ficatul mai sensibil. Unii sunt mai lacomi, alţii se mulţumesc cu puţin... sau cu altceva decât ciocolată.

Gestionarea geloziei

Cum să-mi gestionez gelozia proprie şi pe a celuilalt? Vorbind, vorbind şi iar vorbind, cu unica condiţie să vorbeşti despre tine, mai ales să nu vorbeşti despre celălalt sau în locul celuilalt. Să vorbeşti despre tine ca şi cum te-ai goli, ca şi cum ai curăţa o piele, răzuind în fiecare pliu carnea prinsă pe interior, chiar dacă pare imposibil să reuneşti această fremătare haotică de sentimente şi senzaţii.

Şi să râzi, poate. Să izbucneşti în râs.

Acest cuplu tânăr traversa o criză. Ea era uimită şi atrasă de un coleg strălucit, care îi făcea o curte asiduă. El era obiectul avansurilor flatante ale unei alte tinere frumoase, care-l emoţiona.

La capătul unui dialog dureros, plin de angoase şi ameninţări, şi-au oferit o şedinţă de descărcare nervoasă, ce i-a făcut să plângă de râs şi de furie. Fiecare a făcut un portret caricaturizat şi înspăimântător — el, pe al colegului strălucit, ea, pe al frumoasei tinere. Rivalizau în spirit şi cruzime. „— Frumoasa ta blondă, împăunată de prestigiul ei ofilit. — Răţoiul tău fandosit, cu gură de fund de pui."

A durat o oră până să-şi cadă în braţe, încă scuturaţi de hohotele de râs, epuizând în acest catharsis salvator câțiva dintre demonii care le rodeau relaţia.

Să nu accepţi niciodată să intri în capcana falselor alegeri, a ameninţărilor propuse de un gelos:

¤ „Eu sau celălalt."

¤ „Te avertizez, îţi iau copiii."

Să nu-i permitem gelosului să ne dicteze comportamentele, după dorinţa lui. Şi cel mai dificil ar fi să-i dejucăm culpabilizarea, acel „Iată cât de mult rău îmi faci."

Este adevărat că a spune „Sentimentele tale îţi aparţin, suferinţa şi neliniştea sunt ale tale" poate fi un lucru agresiv.

Răspunsul frecvent este: „Eşti egoist, nu te gândeşti decât la tine."

Vă invităm să faceţi diferenţa între sentimente, între trăiri: „Iubirea mea pare diferită de a ta, trăirea ta este diferită de a mea."

Gelosul foloseşte adesea cuvântul„înşelat":

¤ „M-am înşelat în privinţa ta."

¤ „M-ai înşelat."

¤ „Mă simt înşelat de tine."

Ar fi mai drept să spunem că gelosul nu se înşală decât pe sine. De aceea îi este greu să renunţe la gelozie.

Gelozia înseamnă să vrei să păstrezi viitorul în trecut şi să menţii clipa prezentă pentru totdeauna.

Culpabilizarea

În orice relaţie, vinovăţia apare ca un circuit integrat sub plaja aparenţelor, hrănind comportamentele şi orientând atitudinile.

Probabil că societatea ar fi monstruoasă fără bornele şi avertismentele induse de vinovăţie.

Sentimentul straniu de a fi vinovat ne consfinţeşte, oare, ruptura? Suntem oare rupţi de starea de inocenţă şi de împlinire şi o voce interioară ne spune că sarcina noastră este de a o regăsi?

De altfel, cuvântul „sex" înseamnă rupere, iar sexualitatea este obiectul celor mai intense şi mai iraţionale culpabilizări. Este arena, terenul privilegiat al vinovăţiei şi al ruşinii.

Vinovăţia se poate împrăştia ca un cancer în anumite relaţii şi le poate otrăvi. Multe persoane îşi administrează singure otrava („Mă simt mereu vinovat de câte ceva"). Altele preferă să o servească altuia („Ii arăt celuilalt că este responsabil de ce mi se întâmplă"). în ambele cazuri, relaţia este viciată, într-o stare proastă şi confuză.

„Mă simt vinovată să-i cer, căci se simte atât de vinovat când refuză şi mă învinovăţeşte atât de tare când acceptă ceva împotriva voinţei lui."

Vinovăţia se dezvoltă în reţele ce se intersectează, atât de complexe încât cel care o simte nu mai ştie uneori dacă e a lui sau a celuilalt.

„Mă întreb dacă nu-mi infantilizez soţul acceptând să fac tot ce-mi cere", spune această soţie de 48 de ani, fără să-şi dea seama că ea însăşi este infantilizată de cererile contradictorii ale soţului.

În această secţiune, numim culpabilizări acele excrescenţe şi exagerări ale vinovăţiei, care o transformă într-o tumoare malignă.

Vinovăţia normală mă priveşte doar pe mine. N-are nimic de-a face cu ce cred sau simt alţii. Este vocea conştiinţei mele, care-mi semnalează printr-o strângere de inimă că am încălcat o lege internă. îmi induce un disconfort interior, poate o remuşcare, dar nu o prelungire în ruşine şi condamnare la moarte. Este doar un semnal, o bornă care-mi ghidează conduita, comportamentul de fiinţă socială.

„Eu, care pun atâta preţ pe adevăr şi onestitate, iată că am minţit, am trişat. Nu mă simt bine astfel."

Autoculpabilizarea

Culpabilizarea este un amalgam de senzaţii indistincte, un amestec de temeri, subapreciere, nehotărâre şi nevoie de putere.

Teama de reacţia celuilalt

Teama de reacţia celuilalt ocupă un loc de frunte în ceea ce în mod greşit numim „vinovăţie". Mă tem de consecinţele negative ale comportamentului meu. E o teama de mânia celuilalt, de a nu mă conforma aşteptărilor lui, de a-l dezamăgi, mai ales de a fi respins, de a pierde iubirea, de a-l pierde pe celălalt, pierzând astfel o parte din mine.

Un tânăr povesteşte chinurile prin care trece în relaţia sa de iubire: „Ne-am certat un pic şi nu ne-am văzut de zece zile. în acea seară mi-a telefonat — ceea ce nu făcea aproape niciodată — şi mi-a propus să o vizitez. Era pisicoasă şi am înţeles că voia să ne împăcăm. Şi eu voiam. Dar eram prea obosit, trebuia să prind un tren dimineaţa devreme şi i-am spun. Am amânat întâlnirea până sâmbătă.

De cum am închis, m-am simţit rău, vinovat, neliniştit. Mai ales mi-era teamă. Nu o să mă mai sune niciodată, aşa pe nepregătite, ca să mă invite. Am înţeles că am rănit-o. Trebuia să mă stăpânesc. E atât de sensibilă! Mă tem să nu-i fac rău — iar când o rănesc, mă respinge. Nu mai discern teama mea de a ei şi asta se traduce printr-un sentiment difuz de vinovăţie.

Despărţirea: păstrez ce-mi aparţine şi pierd... ceea ce ia celălalt cu el.

Învinovăţirea şi teama de consecinţe sunt legate mai mult de ceea ce nu fac decât de ceea ce fac.

„N-am sunat, n-am scris, n-am anunţat, n-am invitat."

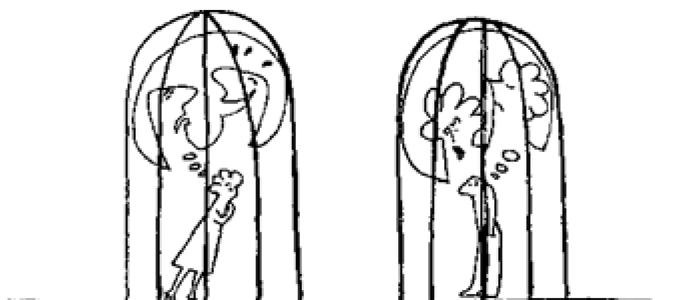
Reproşul adus sieşi, permanent şi vag, al acelui „ce-am uitat?", „ce trebuia să fac?" urmăreşte acele persoane care au un simţ excesiv al lui „ar trebui" şi al aşteptărilor imaginare ale celuilalt, iar acest lucru e cumplit!

Căci există specialişti în ,;ar trebui" şi „ar fi trebuit". Aceste instrumente de tortură inepuizabile pot fi de o viclenie incredibilă, încât nu lasă nici o scăpare acelora care se persecută astfel:

¤ „Nu ar trebui să mă chinui cu «ar trebui...»!"

¤ „Nu ar trebui să încerc să răspund la ceea ce îmi imaginez că aşteaptă celălalt de la mine. Dacă-i îndeplinesc toate cererile, mă va dispreţui."

¤ „Ar trebui să fiu mai fermă, să ştiu să spun nu, să nu mă supun întotdeauna, cel puţin mă va respecta."



„O, ce fericit ar fi celălalt fără mine."

Aceste „ar trebui" şi „trebuie" sunt lovituri de cravaşa şi împunsături cu ajutorul cărora anumiţi oameni avansează în viaţă.

Cum să distingi vinovăţia proprie de vinovăţia legată de reacţiile celuilalt?

Un om de 40 de ani se întreabă: „Timp de doi ani am întreţinut două relaţii paralele. Nici una dintre cele două femei nu ştia de cealaltă. Nu mă simţeam vinovat. Ştiam că, după două rupturi dureroase anterioare, mă temeam de o implicare unică. Nu voiam să trăiesc cu nici una. Lăsând lucrurile să evolueze, puţin câte puţin m-am ataşat mai mult de una dintre ele. în dimineaţa cataclismului, ele s-au întâlnit la mine şi împreună au dezvăluit omisiunile, tăcerile, duplicitatea şi minciunile mele.

M-am simţit cumplit de vinovat de suferinţa lor, un adevărat ticălos, un nemernic.

Chiar sunt un ticălos? Câtă vreme nu ştiau, eram în acord cu mine însumi. Atunci? Poate că mai degrabă îmi place să mă declar vinovat în faţa lor, decât să-mi arăt slăbiciunea, nehotărârea, teama şi mai ales dorinţele."

Am auzit mulţi bărbaţi mărturisind: monogamia nu corespunde unei legi interne, eventuala vinovăţie nu este legată decât de reacţiile partenerelor. Ei simt că înşală doar punându-se în locul celuilalt, iar prin această mişcare de identificare se raportează la propria lor gelozie. Inconfortul vine atunci când culpabilizarea este legată de legea celuilalt.

Devalorizarea

Devalorizarea seamănă cu învinovăţirea.

„Sunt insuficient, incapabil, jalnic, nu mă ridic la înălţime."

Cei care cer cel mai tare să fie iubiţi, să li se acorde atenţie duc cu ei o convingere de neşters:

„Nu sunt demn de iubire. Este imposibil să se intereseze cineva de mine şi să mă iubească pentru ceea ce sunt."

Un copil neiubit sau iubit cu stângăcie va căpăta convingerea că nu e demn de iubire, şi nu pe aceea că are părinţi de neacceptat. Acest sentiment că eşti rău şi lipsit de valoare este una dintre cele mai cumplite torturi psihice pe care şi le poate induce cineva. Aceasta conduce la încercarea înspăimântătoare de a nu mai fi tu însuţi, la dilema cea mai distrugătoare:

„Dacă mă arăt aşa cum sunt, gol, inconsistent, panicat, nu voi fi iubit. Dacă prezint o aparenţă, voi fi iubit pentru ce nu sunt."

Devalorizarea care te face să te simţi vinovat se hrăneşte din comparaţii.

„Aspectele pozitive ale celorlalţi le resimt ca pe ceva ce mie îmi lipseşte."

„Sunt lipsit de încredere în mine." O să umplu, deci, această lipsă.

Este un fel de nevoie de a se defini prin eclipsare în raport cu ceilalţi, care ies în relief.

Mulţi conformişti ascund sub un comportament egal inconsecvenţele unei neîncrederi fundamentale faţă de adevărata lor fiinţă.

La 38 de ani, în timpul unei terapii, Anita a reuşit să vorbească despre această suferinţă bine ascunsă sub un comportament perfect normal: „Mă răneşte atât de uşor orice nimic, un cuvânt, un gest; e ca o prăbuşire. Dar ştiu să ascund ce se petrece în mine. Nimeni din anturajul meu nu ar bănui aşa ceva, reuşesc să zâmbesc chiar şi atunci când sunt neliniştită şi panicată.

E un coşmar şi nimeni nu înţelege violenţa trăirii mele. E ca şi cum nu aş avea identitate, sunt invadată de ceilalţi, nu pot decât să fac pe fetiţa cuminte."

În momentele de devalorizare maximă, are loc un proces de globalizare a unei lipse sau a unei greşeli.

O mamă enervată de copil îşi spune cu disperare: „Sunt o mamă rea", în loc să constate pur şi simplu: „Sunt furioasă în acest moment."

Şcolarul care nu a înţeles o explicaţie îşi va spune: „Nu sunt decât un prost."

Devalorizarea e un mare flagel al relaţiilor. îl umbreşte pe cel care o simte, ca şi pe cel care încearcă să iubească acea persoană care se devalorizează.

Nehotărârea

Nehotărârea stă la baza unei învinovăţiri intense. Acest conflict interior dintre iubire şi ură născut din frustrări, această luptă teribilă între atracţie şi respingere dă naştere unei vinovăţii care încearcă să înăbuşe forţe distrugătoare.

Dar cine poate jura că echilibrul atins nu se va rupe deodată? Cine poate fi foarte sigur că furia şi impulsurile cel mai bine controlate nu vor dărâma bariera în nici o circumstanţă?

Chiar şi atunci când sunt ţinute bine la respect şi ascunse, dorinţele şi fanteziile agresive faţă de cei din jur îi creează un sentiment de vinovăţie celui care iubeşte şi detestă în acelaşi timp.

Un bărbat ne povesteşte despre visurile lui de a o vedea moartă pe femeia iubită: „Mă vedeam văduv, înconjurat de compasiunea prietenilor şi a familiei. Mă simţeam cumplit de trist pentru această iubire nefolosită, eram perfect liniştit, eliberat de toate reproşurile pe care i le adusesem în aceşti ultimi ani.

În aceste visuri cu ochii deschişi, eu eram soţul ideal care nu puteam fi în realitate. Şi apoi, mă uram pentru că i-am dorit ei moartea ca să scap de dilemele mele."

Relaţia de cuplu pare să activeze cel mai puternic dialectica ataşamentului şi a conflictului, pe care o trăim încă din copilărie. Câștigarea autonomiei este resimţită ca o componentă agresivă, ca o formă de abandon din partea celuilalt, părinte, copil sau partener.

O infirmieră de 50 de ani, celibatară, crede că trebuie să-şi consacre toate duminicile libere mamei sale, care trăieşte într-un cămin de bătrâni. S-ar simţi vinovată să o lase să aştepte. Simte impulsul de a-şi îngriji, de a-şi înconjura mama cu atenţie, de a-i face plăcere. Pentru ea este o datorie de nestrămutat, o marcă obligatorie a iubirii filiale, în timpul

unui stagiu de perfecţionare ce avea ca temă relaţiile dintre îngrijitor şi persoana îngrijită, ea şi-a descoperit pe neaşteptate imensul resentiment faţă de mama sa, bine ascuns încă din adolescenţă şi poate chiar de mai înainte. Grijile permanente faţă de mama sa, în dauna tuturor plăcerilor ei, aveau drept scop neutralizarea torentelor de reproşuri agresive pe care le resimţea în ea însăşi. Devotamentul era pe măsura urii ei vinovate. După această conştientizare care a bulversat-o, femeia a regăsit legătura de tandreţe care o lega de propria-i mamă şi s-a ocupat de ea mult mai puţin, dar mult mai bine.

Nehotărârea este inevitabilă în orice relaţie. Fiecare este deşirat între doi poli necesari: nevoile de independenţă-distanţă şi de intimitate-apropiere. Conflictul interior şi exterior declanşat de aceste tendinţe opuse va fi însoţit adesea de culpabilizare şi de judecăţi morale. Independenţa va fi taxată drept egoism şi ataşamentul va fi considerat imatur.

Culpabilizarea omnipotentă

„Toţi cei trei copii ai mei au divorţat; ştiu că este vina mea. Nu am ştiut să-i pregătesc pentru viaţa de cuplu..."

„Părinţii mei se certau tot timpul când eram copil. Şi întotdeauna aveam impresia că acest lucru se întâmplă din cauza mea; mă simţeam responsabil."

„Mă urăsc şi mă judec sever când simt în mine gânduri, dorinţe sau sentimente negative. Chiar şi visele mă culpabilizează. Văd în ele lucruri incredibile. Mă ruşinez când mă trezesc."

„Tatăl meu a murit din cauza mea. Dacă aş fi intervenit şi l-aş fi obligat să nu mai muncească, să se îngrijească mai bine, ar fi încă aici."

Această formă de învinovăţire întreţine o iluzie: aceea de a exercita un control şi o putere absolută asupra confortului şi evoluţiei celuilalt, o putere de viaţă şi de moarte, ca în ultimul exemplu prezentat.

Cei care nu pot renunţa la această legătură de omnipotenţă asupra celuilalt şi asupra lor înşăşi preferă să-şi întreţină vina. Mai bine să se simtă vinovaţi decât privaţi de putere, dezarmaţi, neputincioşi. Această omnipotenţă este totuşi apăsătoare. Ea atribuie dorinţelor şi fanteziilor noastre o îngrozitoare putere de a se realiza. Dacă oamenii cărora le-am dorit moartea ar muri imediat, am fi înconjuraţi de cadavre! Asumarea responsabilităţii celuilalt, asumarea nefericirii celuilalt dă naştere unor mesaje paradoxale.

Astfel, o femeie care s-a hotărât să-şi părăsească soţul pentru că relaţia lor o apasă, în vreme ce el doreşte să continue, i se va adresa acestuia astfel: „Te părăsesc ca să poţi găsi şi trăi o relaţie mai armonioasă."

Vinovăţia inconştientă

Fără a şti de ce, anumite persoane se pedepsesc sever pe ele însele. Accidente, eşecuri repetate, privaţiuni autoimpuse şi depresii par nişte blesteme datorate unor greşeli pe care ei nu ştiu să le fi comis, semne care le atestă nevrednicia. în mod ciudat, suferinţele pe care şi le provoacă par să le „spele" greşelile, ca şi cum pedeapsa ar aduce dezvinovăţirea.

„Sufăr, ispăşesc fără să ştiu ce, şi asta mă face nevinovat..."

Alţii îşi folosesc suferinţa pentru a se învinovăţi şi mai mult. „Ce-am făcut să merit asta?"

Unii vor merge până la a comite acte de delincvenţă, care să reprezinte astfel un suport concret pentru acuzarea difuză şi permanentă adusă sieşi. Vor lăsa semnale care să-i denunţe şi totul va fi ca şi cum ar trăi o uşurare:

„In sfârşit, sunt cu adevărat vinovat de o faptă anume şi sunt judecat pentru ea!"

Învinovăţirea inconştientă se poate fixa asupra vinovăţiilor-ecran:

„Îmi reproşez lucruri mici, fără importanţă, ca şi cum ar fi vorba de greşeli grave. Am nevoie de o ordine obsesivă. Ţinuta mea trebuie să fie impecabilă. îmi dezvolt intoleranţa faţă de orice greşeală, faţă de orice imperfecţiune. Mă leg de astfel de mici imperfecţiuni ca să fug de o angoasă inconştientă."

Dincolo de dorinţele obscure, interzise şi uitate ale copilăriei noastre, toţi ducem cu noi o vinovăţie legată de fapte la care nu am participat, din timpuri când nu eram încă pe lume.

Studiile au arătat că şi copiii de nazişti au sentimente de vinovăţie asemănătoare copiilor de evrei persecutaţi. Duc povara distrugerii sau a nefericirii înaintaşilor.

În orice transmitere de la o generaţie la alta circulă greşeli vechi şi drame ale trecutului — morţi violente, copii morţi, sinucideri, transgresiuni sexuale, avorturi, abandonuri, nebunie —, care ne apasă vieţile şi ne induc o misiune compensatorie la fel de dinamică. Uneori vinovăţia permutată este atât de violentă, încât devine o condamnare la moarte.

La 50 de ani, un tată a fost instrumentul complet nevinovat al morţii unei femei. Aceasta a apărut pe un drum de ţară, conducând o motoretă şi s-a aruncat în faţa maşinii lui, care rula normal pe o arteră largă de circulaţie. Femeia a murit la spital câteva ore mai târziu. Acest bărbat nu a scăpat de autoânvinovăţire în anii care au urmat. Avea insomnii, angoase şi îşi repeta fără încetare: „Era mama cuiva." La trei ani după accident, şi-a luat viaţa pe aceeaşi arteră, singur, în maşină, intrând într-un pom, dimineaţa, în zori.

Ne putem întreba, dincolo de fapte, ce vină veche, legată de inconsecvenţa lui faţă de mama sa sau faţă de soţia sa ispăşea acest om.

Chinurile noastre din copilărie încă acţionează asupra relaţiilor din prezent şi învinovăţirea se sprijină pe urme ale unor greşeli imaginare din memoria noastră inconştientă. Fiecare dintre noi trebuie să se protejeze de responsabilitatea imensă a întregii suferinţe umane împărţite inegal, dar din abundenţă pe întreg pământul.

Se pot găsi astfel vinovăţii deturnate, ce se raportează cu bună-credinţă la un principiu a cărui finalitate îi este de fapt contrară.

în timpul războiului, comandantul lagărului de exterminare de la Treblinka le scria superiorilor de la Berlin scrisori disperate, în care se plângea că nu-şi atinge obiectivul de morţi. Nu reuşea să omoare atâtea mii în fiecare zi. Se simţea vinovat că nu omora decât două treimi din cât i se cerea. îşi însuşise o ideologie care, ca toate ideologiile, îi cerea să elimine răul. Şi răul era întruchipat de evrei.

Şi noi omonim, la un nivel mai puţin înspăimântător, în numele credinţelor noastre, sufocând un potenţial creator în copiii noştri şi în noi înşine.

Învinovăţirea celuilalt

Anumiţi indivizi, dimpotrivă, par să sufere de o deficienţă a capacităţii de a se simţi vinovaţi. Se apără din răsputeri, ca şi cum faptul de a-şi recunoaşte lipsurile ar fi sfârşitul lumii. Este vorba de o protecţie personală, dublată de o încercare de învinovăţire a celuilalt. Cu sfânta indignare a drepţilor, ei cunosc adevărul, se simt îndreptăţiţi.

„Întotdeauna am spus că infidelitatea nu poate duce decât la dezastru. Culegi ce-ai semănat."

„Nu puteam să tolerez această situaţie: copiii mei să aibă o mamă adulteră! Aş fi făcut totul să îi iau dacă nu ar fi cedat."

Poveste: Un peştişor nemulţumit îşi scoate capul din apă pentru a respira. Şi de fiecare dată rămâne fără aer.

Judecarea

Judecarea este un factor de sabotare a relaţiei şi a comunicării, un ucigaş al încrederii.

„Ah! să te poţi exprima, să te arăţi fără mască, fără a fi imediat catalogat şi etichetat!"

Copiii primesc avalanşe de judecăţi pe care orice adult ar ezita să le arunce în faţă unui alt adult.

¤ „Chiar eşti un leneş!"

¤ „—Tată, vreau să fiu fotograf!

¤ —Mai bine ai învăţa decât să-ţi pierzi timpul."

¤ „Ce neîndemânatică eşti, fetiţo!"

¤ „Eşti chiar răutăcios."

¤ „Nu o să fii niciodată în stare de nimic ca lumea."

¤ „Ah! te crezi aşa deştept!"

Ironiile şi luarea în derâdere îi lezează şi mai tare şi le rănesc încrederea în sine:

„M-aş fi mirat să termini masa fără să verşi ceva..."

„Uite, Josette a înţeles gluma; asta nu se întâmplă prea des!"

Desfăşurăm o permanentă activitate de a ne judeca pe noi înşine şi pe celălalt — facem judecăţi morale, etice, culturale, psihologice.

Atunci când ascult pe cineva, prima mea reacţie interioară este tendinţa de a-i face o evaluare imediată: e normal, bizar, fals, adevărat, bine, corect etc. Astfel, clasez opiniile şi atitudinile celuilalt în sertăraşe, în funcţie de referinţele mele. Când elimin această evaluare normativă, pentru a-mi da voie să înţeleg fără prejudecăţi trăirea celuilalt, există riscul de a mă schimba — de a-mi schimba cadrul de referinţă, atitudinea, de a-mi părăsi certitudinile bine orânduite. Şi toţi ne temem de schimbare. Ne temem foarte tare să ne schimbăm sentimentul de identitate minuţios construit şi să descoperim în noi înşine rezonanţe necunoscute, care ne vor repune în discuţie imaginea de sine şi felul de a gândi!

E cumplit de greu să-l asculţi şi să-l primeşti pe celălalt fără a-l judeca şi totuşi fără a-ţi pierde spiritul critic. Poate fi dureros să acceptăm că părinţii, copiii, partenerii noştri au opinii şi reacţii diferite de ale noastre în situaţii importante sau vitale pentru noi.

„Am militat puternic într-o mişcare numită «Lăsaţi-i să trăiască», din convingere religioasă şi umană. Şi iată că fiica mea vine să-mi spună că s-a hotărât să avorteze şi că se aşteaptă ca eu să o înţeleg şi chiar să o aprob!"

Nu-l poţi înţelege pe celălalt decât cu condiţia să treci în rezervă şi între paranteze sistemul de valori şi de credinţe personale. Să observăm totuşi că o critică nu este un atac şi că o critică binevoitoare este indispensabilă în iubire şi prietenie.

Comparaţia

Fiica judecării, comparaţia, serveşte la sprijinirea procesului de învinovăţire. Comparăm ceea ce este de necomparat, adică o persoană cu alta.

„Fratele tău n-are nevoie de meditaţii, aşa că şi tu te poţi lipsi de ele."

„Primul meu soţ nu mi-ar fi vorbit niciodată pe tonul ăsta."

Cererea de *reciprocitate* se sprijină inclusiv pe negarea diferenţelor.

„Uite ce-am făcut eu pentru tine (când erai bolnav, când mama ta a venit să locuiască la noi, când îţi făceai studiile) şi uite ce faci (nu faci) tu acum pentru mine (când nu mi-e bine, când părinţii mei sunt la noi, când mă gândesc să mă întorc la şcoală)."

Boala unuia nu are aceeaşi semnificaţie, aceeaşi greutate ca boala celuilalt. Prin urmare, va declanşa un răspuns diferit sau contrar. Şederea unora dintre părinţi a fost acceptată, tolerată, dorită pentru un număr de motive sau de circumstanţe care nu vor justifica neapărat şi şederea celorlalţi.

.Multe sisteme relaţionale se bazează pe dinamica „Eu... atunci tu..şi pe învinovăţire. Nevoia noastră de dreptate se loveşte de asimetria relaţiei. Schimburile interumane au mai degrabă la bază trocul şi complementaritatea, decât similitudinea.

„Admiram într-atât spiritul întreprinzător al soţului meu, încât am încercat mult să-l imit. Nu era în firea mea. Dar mi se părea că e atât de bun, încât eu mă simţeam un nimic. De-abia după divorţ am înţeles că el căuta o femeie care era aşa cum... eram eu: sigură, încurajatoare, dar nu prea întreprinzătoare. Am crezut că trebuie să fiu ca el ca să-i plac."

Într-un cuplu, nevoile şi dorinţele partenerilor pot fi complementare, prin diferenţiere la început, pentru ca pe măsură ce evoluează, fiecare să se asemene tot mai tare celuilalt. Aceasta va aduce ajustările necesare sau conflicte, uneori chiar despărţirea.

„Am auzit la radio că o ţară din Africa a schimbat cu Germania schelete de dinozauri pe maşini Volkswagen. în mod bizar, asta m-a făcut să mă gândesc la relaţia mea cu primul meu soţ. Era mai în vârstă decât mine şi parcă mă învăţa totul. Mă învăţa să trăiesc, mă iniţia şi eu mă simţeam împlinită. Apoi m-am schimbat, am vrut să învăţ singură şi să-i dau eu lui din cunoştinţele mele... Nu a mers. Ne-am despărţit şi acum este cu o femeie pe care o învaţă să trăiască...

Ce se va întâmpla dacă această ţară din Africa o să aibă şi ea nevoie de muzee?"

Comparaţia-acuzaţie denigrează adesea prezentul în numele „trecutului".

„In trecut, îmi făceai propuneri, aveai entuziasm, mă ascultai, îmi dădeai atenţie, şi acum... e altfel."

Perioada de început a relaţiei de iubire rămâne adesea un etalon inamovibil şi nostalgic, care denunţă evoluţia relaţiei ca pe o pierdere. Degradarea nu le permite relaţiilor să îmbătrânească, asemeni obiectelor moderne, care se strică, dar nu se uzează. Dorinţa de întoarcere la „ca în trecut" contribuie la această degradare.

„Înainte, mă luai pe genunchi. Mă lăsai să vin cu tine în pat. Ne jucam de-a elefantul care prinde căprioara... Şi acum spui că sunt prea mare..."

Comparaţiile între fraţi şi surori, induse adesea de părinţi, par să dureze uneori toată viaţa. Miza va deveni învinovăţirea legată de părinţii în vârstă.

„Locuiam în acelaşi oraş cu mama mea şi trebuia să-i port tot timpul de grijă. Sora mea, care locuia la 200 de kilometri, îmi reproşa că nu mă ocup suficient de ea. Eu o vedeam pe mama de trei ori pe săptămână, iar ea o dată pe lună. Sora mea îmi spunea: «Eşti aproape. E simplu pentru tine să faci doi paşi.» Apoi sora mea s-a întors în oraş, dar a continuat să o vadă pe mama doar o dată pe lună."

Prin comparaţie îmi sabotez relaţiile şi imaginea de sine.

Proiecţia şi transferul

Fiecare relaţie intimă, prin natura sa, este purtătoare a unei sume de proiecţii ale mele asupra celuilalt, dar şi a identificării cu ceea ce celălalt proiectează, transferă asupra mea.

Această mişcare dublă favorizează dialogurile ireale şi comunicările absurde.

Numim *ireale* acele *dialoguri* care se construiesc plecând de la reacţii, prin intermediul comportamentelor-ecran şi care împiedică exprimarea trăirii noastre profunde.

„E un om care ar vedea departe, foarte departe, dacă nu s-ar aşeza singur în faţa sa."

Proiecţia

Proiecţia dintr-o relaţie seamănă cu proiecţia unui film: celălalt este ecranul şi eu privesc imaginile pe care i le trimit, crezând cu toată convingerea că vin de la el. Am multe lucruri de proiectat:

Imaginile parentale

Sunt toate acele mesaje care mi-au umplut copilăria, care vin de la ai mei şi pe care continuu să le văd în exteriorul meu.

„Mama mea, o femeie foarte ocupată, aştepta de la mine, care eram cea mai mare dintre fraţi, să o ajut şi să nu-i cer nimic pentru mine. La fel e şi cu soţul meu: nu mă simt acceptată decât dacă sunt utilă şi dacă nu cer nimic pentru mine, mai ales atenţie sau să fiu ascultată. El are nevoie de o femeie care să se pună în slujba dorinţelor lui şi atât."

Iată viziunea pe care şi-a construit-o această femeie despre locul pe care îl ocupă în cuplu. Ea a adunat toate semnele de lipsă de disponibilitate manifestate de soţul ei pentru a-şi întări convingerea proprie, pentru a-i atribui fără urmă de îndoială soţului ei această poziţie de profitor.

Când i-am întâlnit soţul, nu am recunoscut portretul pe care mi-l făcuse ea. El se plângea că soţia lui „nu ştie să primească, nu cere nimic niciodată pentru ea, crede că mereu trebuie să ajute şi să facă ceva pentru ceilalţi."

Un bărbat a fost idealizat de mama sa, care accepta necondiţionat tot ce era şi ce făcea el. Acum e convins că şi partenera lui are aceeaşi disponibilitate şi nu-şi imaginează că ea ar putea să nu tolereze anumite comportamente ale lui. Pentru el totul e bine. Ii place răbdarea şi receptivitatea prietenei sale. Aceasta este prinsă într-o proiecţie care o flatează, care corespunde idealului ei de toleranţă, şi prin urmare încearcă să se conformeze, nu îşi arată reacţiile negative, le ascunde până şi faţă de ea însăşi şi întăreşte aceste proiecţii printr-o tentativă de a se identifica cu viziunea deformantă a celuilalt.

Aceste sisteme de proiecţie-identificare nu funcţionează decât prin colaborarea celor două persoane în cauză. Cel care este obiectul proiecţiei trebuie să se readapteze permanent, specificându-şi poziţia, spunând ce este cu adevărat, manifestându-și adevăratele sentimente.

Sentimentele mele

Îmi poate fi greu să văd că cineva care-mi este drag are sentimente diferite de ale mele. încerc să-mi imaginez ce simte raportându-le mine însumi şi interpretez atitudinile lui în funcţie de ce înseamnă ele pentru mine. îl măsor pe celălalt cu măsura mea, pornind de la sentimentele mele conştiente.

„Când l-am născut pe copilul nostru, în timp ce eram în maternitate, el îşi petrecea nopţile cu alta. Sentimentele lui, iubirea lui pentru mine nu valorează nimic, pentru că eu nu i-aş face niciodată aşa ceva unui bărbat pe care-l iubesc."

Vedem din nou că cererea sau teama de reciprocitate are la bază proiecția. După caz, va fi:

¤ „Mă tem să nu-mi facă ce-i fac eu lui."

¤ „Ar trebui să-mi facă ce-i fac eu lui."

Îl identific pe celălalt cu mine, îmi imaginez că are un mecanism interior identic cu al meu.

„Nu-mi iubeam mama, am menţinut distanţa între ea şi mine, îmi făcea rău să o ating. Ani de zile am fost convinsă că fiica mea nu mă putea iubi, pentru că eram mama ei. Nu putea simţi decât ostilitate faţă de mine."



„Pericolul e peste tot... chiar și în mine!"

În acest caz, proiecţia cade mai mult asupra relaţiei decât asupra persoanei: „într-o relaţie mamă-fiică nu poate exista iubire."

Nimic nu e mai periculos decât o idee, atunci când nu avem decât una singură.

Paul Claudel

„Sunt atât de îndrăgostit de această fată, încât nu concep ca ea să nu se simtă atrasă de mine în aceeaşi măsură. Când o întâlnesc alături de cei din grupul său, ea pare să nu-mi dea atenţie. Dar ştiu că se preface. Nu vrea să se manifeste în faţa celorlalţi sau poate că nu vrea să rănească pe cineva sau e timidă. Când îmi întoarce spatele, eu ştiu că nu se gândeşte decât la mine."

Îndrăgostiţii pot fi incredibil de inventivi în interpretarea semnelor care dovedesc că sentimentul lor este împărtăşit (sau respins).

„Am un spirit critic foarte acut, am tendinţa să judec tot timpul ceea ce văd şi aud. Şi nu pot crede că ceilalţi nu fac la fel în ce mă priveşte."

„Când iubesc pe cineva, nu mă mai simt atrasă de nici un alt bărbat. Şi dacă el are nevoie de alte relaţii, pentru mine e o dovadă că nu mă iubeşte."

„Nimeni nu poate trăi cu mine", spune un bărbat care nu poate trăi cu nimeni.

Aspecte necunoscute din mine însumi

În fiecare om există faţete multiple, care îşi cer dreptul la existenţă, care încearcă să iasă la suprafaţă şi de care adesea nu suntem deloc sau aproape deloc conştienţi.

Uneori, ne imaginăm că vedem în ceilalţi aspecte interzise sau subdezvoltate ale sinelui nostru. Poate fi bebeluşul din mine sau dimpotrivă, adultul responsabil, eroul curajos sau vrăjitoarea cea rea, înţeleptul sau nebunul.

„Soţul meu are întotdeauna dreptate. Are o judecată sigură, opinii bine întemeiate, o viziune clară asupra oricărei situaţii. Nu e ca mine, care am mereu îndoieli şi sunt incapabilă să înţeleg. Mi-a spus că aceste stagii de formare nu-mi vor servi la nimic. Nu înţeleg de ce m-am înscris."

Această femeie pare că acceptă să-şi asume imaturitatea, adică prostia, pentru a proiecta asupra partenerului propriile-i capacităţi intelectuale rămase neexploatate.

Unii copii se vor identifica cu proiecţiile mai mult sau mai puţin conştiente ale părinţilor şi vor întruchipa faţetele lor ascunse: vor deveni artişti sau delincvenţi, desfrânați sau mari luptători pentru o cauză. Mai bine sau mai rău, vor realiza tendinţe abandonate sau reprimate ale părinţilor.

Persoanele înclinate într-o mai mare măsură spre proiecţie simt nevoia să le atribuie celorlalţi „sentimentele lor urâte", aviditatea, mânia sau ostilitatea, pe care le-au reprimat într-atât, încât nu le mai recunosc în sine. Vor găsi întotdeauna coşuri de gunoi în care să arunce aceste părţi din ei înşişi, pe care nu le pot accepta. Situaţia în. care drept coş le servesc opozanţii lor politici sau concurenţii este mai puţin dureroasă decât proiecţiile asupra celor apropiaţi. Dar în cazul unei dificultăţi în familie, sistemul lor de gândire va funcţiona la fel.

„Dacă mă confrunt cu o problemă, e din vina imaturităţii, a egoismului sau a lăcomiei celuilalt. Eu sunt curat şi bun, nimic nu mă poate ponegri."

Cu cât cineva simte mai mult nevoia să-şi proiecteze partea negativă asupra celuilalt, cu atât putem crede că îşi protejează astfel echilibrul precar, evitând să se confrunte cu propriile-i slăbiciuni şi lipsuri.

De aceea marii acuzatori sunt ei înşişi plini de îndoială, sufocaţi de lipsuri, debordând de angoase... pe care trebuie să le descarce asupra celuilalt, asupra vieţii, a lumii întregi.

Idealul şi iluziile mele

Proiecţia care idealizează apare adesea în momentul îndrăgostirii sau într-o relaţie importantă cu un maestru, un terapeut etc. Ea implică o capcană relaţională pentru ambii protagonişti: cel ce face obiectul idealizării nu se va simţi recunoscut aşa cum este, chiar dacă din complezenţă va cultiva o viziune de sine grandioasă, iar cel care proiectează nu va putea construi o relaţie reală cu o fiinţă reală. Va rămâne prins în plasa iluziei şi într-o pseudorelaţie.

„în echipa medico-socială pe care o conduc, este un medic tânăr care se încăpățânează să mă vadă ca pe o persoană care ştie totul, care are răspuns la orice. Uneori mă surprind încercând să corespund acestei imagini, alteori îi spun despre incertitudinile, neştiinţa sau neputinţa mea. Dar atunci el se extaziază de modestia şi de umilinţa mea. L-am auzit odată spunând că mă arăt slab doar pentru a-i face pe ceilalţi să se simtă în largul lor."

Această proiecţie care idealizează se dovedeşte goală în timp. Deoarece nu reuşesc să hrănesc şi să întreţin această imagine pe care celălalt o are despre mine, dezamăgesc, mă arăt frustrant şi neputincios.

Intenţii

Unul dintre factorii majori de neînţelegere apare atunci când îi împrumuţi celuilalt intenţii pozitive sau negative, în condiţiile în care el nu le are. E o formă de a-mi proiecta dorinţele şi temerile asupra celuilalt, de a-mi confirma sentimentele de persecuţie sau convingerea că sunt centrul pământului... şi al preocupărilor celuilalt. De fapt, îmi dau importanţă atribuindu-i celuilalt intenţii cu privire la mine, chiar dacă intenţia este aceea de a mă răni. Astfel, capăt valoare şi e mai bine decât să realizez că el este indiferent, neatent, uituc, preocupat de lucruri în care eu nu mă regăsesc.

Cam acesta este sensul afirmaţiilor de genul: „O faci dinadins ca să mă contrazici", „Ai ales tocmai ziua aniversării ca să lipseşti", „Vrei să mă faci gelos", „Faci totul ca să mă ponegreşti" — afirmaţii în care celălalt nu se recunoaşte. Uneori, cel care adoptă astfel de comportamente, neintenţionat, de altfel, va descoperi cu uimire efectul acestora, ce constituie mesaje trimise cel mai adesea pentru a se descărca sau a se exprima, dar pe care celălalt le consideră ca fiindu-i adresate personal. Justificările primului („Dar nu aveam nici o intenţie rea faţă de tine, am făcut sau am zis asta fără să mă gândesc") îi vor face o nouă rană, mai reală, celui care s-a simţit obiectul unei intenţii. Intenţiile deliberate se află doar arareori la originea dificultăţilor relaţionale.

Transferul

Prin transfer îmi însuşesc imaginea pe care celălalt o are despre mine. Ca şi cum aş deveni percepţia lui despre mine, fără a mă diferenţia, fără a departaja lucrurile, fiinţele, ca şi reacţiile ce îi aparţin.

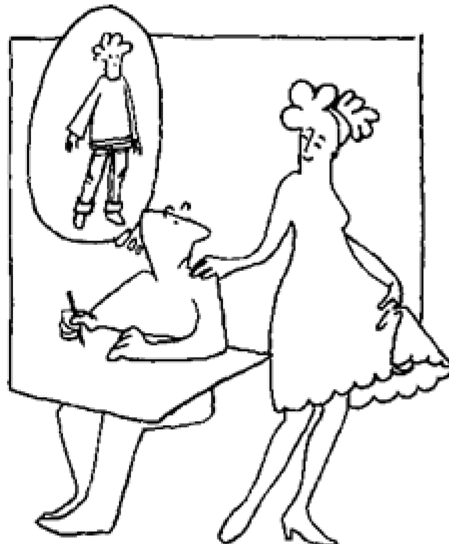
„Din adolescenţă, spune o femeie de 30 de ani, mă îmbrac în stil unisex: blugi, pulovere largi, păr scurt. Acum simt că mă schimb, uneori am chef să mă fardez puţin, să îmbrac o rochie drăguţă, să mă coafez altfel. Când mă aranjez astfel, soţul meu îmi aruncă o privire dispreţuitoare şi mi-a şi spus de două-trei ori: «Te joci de-a indienii?» Atunci dorinţele mele dispar, mă simt ridicolă şi proastă. Imaginea din oglindă, care îmi plăcea, devine o mascaradă. Imaginea lui despre mine este mai importantă decât a mea. Feminitatea pe care o simţeam în mine se risipeşte şi eu mă îmbrac din nou în blugi."

Nu ştim în ce fel se simte atins acest om de cochetăria care se trezeşte în soţia sa. Vedem doar că această femeie substituie propriei percepţii de sine reacţia subiectivă a soţului.

Transferul este mecanismul interior prin care ne lăsăm definiţi de celălalt, de dorinţele lui, de temerile, de nevoile şi de convingerile lui.

Este un proces cu aht mai dăunător pentru copii, la vârsta la care îşi caută propria identitate şi sunt încă influenţabili. Ce potenţial este ucis prin acele „tu eşti", cu care copiii se identifică!

- ¤ „Eşti timid."
- ¤ „Eşti la fel ca mine."
- ¤ „Eşti leit taică-tău."
- ¤ „Eşti insuportabil."
- ¤ „Eşti generos."
- ¤ „Eşti extraordinar."



„Aş vrea să fii o femeie adevărată... Ar trebui să te îmbraci mereu astfel."

O altă formă de transfer constă în a-mi însuşi, a integra în mine ceva ce aparţine celuilalt.

Neliniştea lui, de exemplu, suferinţa personală, frustrările lui. Mi le pot însuşi fie simţindu-mă responsabil, fie simţindu-le eu însumi ca într-o osmoză, într-o identificare fără detaşare. Astfel, se pare că absorbim mai uşor nefericirea celuilalt decât fericirea, mai ales când fericirea nu este legată de noi.

Îmi pot însuşi dorinţele celuilalt, transformându-le în cereri pe care mă angajez să le satisfac.

„Îmi răspundea într-atât la cereri, încât parcă mi le fura."

„Soţul meu vrea să-i dea fiului nostru nenăscut numele pe care tatăl meu voia să mi-l dea mie dacă aş fi fost băiat. Vrea să-mi facă plăcere făcându-i pe plac tatălui meu. Iar eu nu mai ştiu cum aş vrea cu-adevărat să se numească fiul meu, în acest cerc al «făcutului pe plac». Oare să-i fac pe plac soţului meu, lăsându-l să-mi facă plăcerea de a-i face pe plac tatălui meu?"

Gândirea este un foarfece cu care fiecare taie cuvântul celuilalt.

Jules Renard

Transferând asupra mea dorinţa celuilalt, nu mai trebuie să-mi caut, să-mi ascult şi să-mi respect propria dorinţă. Unii ajung să trăiască parcă prin procură, prin persoane interpuse cum ar fi părinţii, partenerul, prietenii şi copiii sau chiar şeful.

„Nu prea ştiu ce vreau, nici ce-mi place. îmi aleg prieteni plini de dorinţe şi de preocupări. Mă integrez în proiectele şi în activităţile lor, mă alătur entuziasmului şi ideilor lor şi-mi găsesc locul... sau aproape..."

Cu toţii cunoaştem mame a căror conversaţie este o dare de seamă asupra activităţilor şi gândurilor soţului şi ale copiilor.

„— Şi tu?

— O, eu trăiesc pentru ei."

De fapt, ei trăiesc pentru ea.

Mulţi părinţi de bună-credinţă se identifică cu proiectele şi dorinţele copiilor, anticipându-le şi asumându-și meritul realizării lor.

„Fiul meu era plecat în SUA pentru a-şi completa studiile de economie şi pregătisem totul pentru a-i da ocazia să capete experienţă într-o firmă pe care o creasem cu gândul la el. La întoarcere, m-a anunţat că avea să facă înconjurul lumii. Astăzi e stabilit în Japonia", se plânge cu nostalgie acest tată.

Putem crede că acest fiu a pus suficientă distanţă între el şi tatăl său, între dorinţele sale şi cele ale tatălui.

„Fiul meu voia să-şi construiască o cabană în spatele grădinii, şi atunci eu am comandat plăcile pe măsură şi tot ce era nevoie. Am

construit-o cu el în trei duminici, e superbă... Dar nu înţeleg de ce nu-i mai place să se joace în ea."

Nu există relaţie fără un minim de proiecţie şi de transfer. Orice legătură se construieşte pe acest schimb de subiectivităţi. Aceste mecanisme devin factori de subminare doar atunci când capătă proporţii uriaşe, când trec nevăzute şi nu fac obiectul unor ajustări.

Cu cât sunt mai bine definit, mai autonom, cu atât trăiesc mai bine.

În acest capitol, am încercat să adunăm câteva dintre comportamentele cele mai frecvente care închid, rănesc relaţia cu sine şi cu celălalt. A nu lăsa factorii de subminare să zburde în schimburile noastre înseamnă să descoperim imensele posibilităţi de întâlnire, de împărtăşire, de relaţionare.

7.Plângerea

Mă plâng, deci exist.

Plângerea circulă enorm în comunicarea cotidiană. Să ascultăm în jurul nostru şi în noi. Nu e zi în care să nu auzim lamentaţii personale sau generalizate.

Ce ne spune plângerea? O insatisfacţie, o durere, o jale? Cu siguranţă. Dar să ne întrebăm mai ales la ce serveşte plângerea. Când arunc, împrăştii sau murmur o plângere, mă prezint ca victimă a unei injustiţii. Fiecare ştie că victimele sunt merituoase sau inocente şi că e bine să le arăţi compasiune şi admiraţie.

Cel care se plânge are chef să se plângă, nu cere neapărat despăgubire. îşi exprimă neputinţa — nu e în căutarea unei soluţii. Nu vrea să vadă decât aspectul negativ al situaţiei.

Cel care se plânge fire chef să se plângă, nu are chef să înlăture obiectul plângerii.

Încercaţi să-i propuneţi un remediu sau o ieşire unui om care se plânge, şi el vă va răspunde: „Da, dar...", mai ales dacă-i spuneţi: „Ai totul pentru a fi fericit."

Această frază ofensează, îl trimite pe „norocos" la îndatoririle lui de privilegiat, în timp ce suferinţa îi dă drepturi şi valoare. în anumite relaţii sau conversaţii, se ajunge la o întreagă demonstraţie pentru a dovedi că „suferinţele mele sunt mai mari decât ale tale" şi mai ales că „ale mele au virtutea de a fi iremediabile şi definitive, în timp ce ale tale sunt temporare şi relative".

Există două feluri de a te plânge: te plângi de tine însuţi sau te plângi de circumstanţele exterioare — ceilalţi, societatea, destinul, viaţa, Dumnezeu. Astfel, fiecare are tendinţa să repună în discuţie fie interiorul, fie exteriorul a ceea ce el consideră nefericirea lui.

Te plângi de tine însuţi

Mă plâng de mine, adică de ce sunt şi de ce nu sunt. Uneori, păstrez această plângere în circuitul intern al cugetărilor mele. Alteori, o arunc asupra unui interlocutor.

¤ „Sunt aşa de neîndemânatic."

¤ „Niciodată nu mă ţin de hotărârile mele."

¤ „Nu pot să spun nu."

¤ „Nu reuşesc să mă concentrez."

¤ „Sunt cumplit de timid..."

Fie că mă ponegresc cumplit, că mă jelesc pe mine însumi cu o milă tandră sau că-mi fac autocritica cu mai multă sau mai puţină bunăvoinţă, în orice caz, mă plâng, mă declar neputincios: „Nu pot nici să mă accept aşa cum sunt, nici să mă schimb."

În această mulţime de „euri" care sunt în mine, care este „eul" nesatisfăcut de ceilalţi „eu" cu care intră în concurenţă? Fiecare fiinţă este o mulţime de personaje, care nu se înţeleg întotdeauna bine. Printre ele, se află uneori un cenzor inexorabil numit Ideal *Sau Ego; el devine disperat din cauza diferenţei dintre aşteptări şi realizările derizorii ale personajelor pe care vrea să le guverneze. Nu le încurajează cu un „Veţi evolua", ci le declară: „ zero." Paradoxul e că devalorizându-mă îmi dau valoare în ochii mei şi ai celorlalţi, pentru că reproşul meu spune:

„Să nu crezi că sunt mulţumit de mine, că-mi place cum sunt. Idealul meu despre mine este mult diferit, mult mai înalt. Nu sunt o persoană mediocră, pentru că am o idee înaltă despre ce vreau să fiu. Aspiraţiile mele de a fi altfel îmi aduc în acelaşi timp disperare şi grandoare."

Ce să facă interlocutorul ce se confruntă cu un bărbat, cu o femeie sau cu un copil care se plânge de sine? Va încerca probabil să-l liniştească, să-l laude: „Dar faci foarte bine asta sau cealaltă, dar ai o mare calitate..." Adesea, o asemenea atitudine va fi rău primită. Cel care se plânge se simte neînţeles. O femeie pe care terapeutul încerca să o liniştească a exclamat: „Nici măcar n-a văzut că sunt proastă."

Sfaturile despre o schimbare vor fi rău primite, în cazul în care cel care se plânge are nevoie să se plângă şi nu să se vindece. Plângerea nu este o cerere de ajutor. Poate fi o cerere de confirmare, un „Nu eşti mulţumit de tine" sau „Nu îţi place cum eşti", care îl trimite pe cel ce se plânge către sine şi îi permite să se înţeleagă.



„Eu sînt mic. Acolo, înăuntru, nimeni nu mă înțelege."

Sfaturile despre o schimbare vor fi rău primite, în cazul în care cel care se plânge are nevoie să se plângă şi nu să se vindece. Plângerea nu este o cerere de ajutor. Poate fi o cerere de confirmare, un „Nu eşti mulţumit de tine" sau „Nu îţi place cum eşti", care îl trimite pe cel ce se plânge către sine şi îi permite să se înţeleagă.

Pentru unii, există o erotică a plângerii, în sensul că plăcerea de a se plânge e mai mare decât aceea a satisfacerii plângerii. Nemulţumirea de sine se fixează uneori asupra unui aspect precis al corpului: „Sunt prea gras, am nasul mare, părul nu se aşează etc." Acea trăsătură fizică dobândește importanţa unei lipse. Neîmplinirea fiecărei fiinţe se exprimă prin această plângere.

Plângerea de sine este geamătul unui suflet sfâșiat între diversele forţe care îl compun, îl depăşesc şi îi scapă.

Te plângi de alţii sau de soartă

Plângându-te de alţii, pari, dimpotrivă, că eviţi sentimentul de devalorizare şi chiar că cultivi autosatisfacţia. Este un instrument strategic, ce vizează obiective diverse.

Plângerea-chemare

Dacă aş avea şuncă, aş face o omletă cu şuncă... dar nu am ouă. (Dinamica omletei)

Plângerea poate fi o chemare, o cerere indirectă. Ea încearcă să capteze privirea şi emoţia celuilalt.

„Auzind nefericirile şi neşansa mea, celălalt cu siguranţă îmi va arăta afecţiune."

Persoanele nefericite nu sunt oare mai demne de interes,, mai bogate, mai profunde decât oamenii fără probleme? O suferinţă anume este însemnul meu distinctiv.

Plângerea-chemare e greu de mânuit, dozajul trebuie să fie bine măsurat pentru a provoca efectul dorit. Pentru că aceia care se plâng neîncetat, cei care nu se vindecă de nenoroc te fac să pleci, îţi provoacă repulsie şi astfel se instalează un cerc vicios: respins de anturajul care a obosit să-i asculte plângerile, nefericitul se plânge pe bună dreptate că a fost respins şi provoacă şi mai multă repulsie.

Plângerea este o manevră de seducţie (de apropiere a celuilalt), care eşuează adesea. Poate fi o reminiscenţă a amintirilor din copilărie. Unii mărturisesc că nu au fost alintaţi decât când erau bolnavi sau răniţi sau că s-au îmbolnăvit tocmai pentru a primi îngrijiri atente.

Unii compensează lipsa de iubire prin îmbrăţişarea lipsei.

Plângerea-reproş

Plângerea este uneori un reproş indirect adresat celui care ascultă. O femeie, care nu-i reproşează nimic în mod deschis soţului ei, se plânge în mod constant de inconfort, de oboseală, de muncă, de vecini, de îmbătrânire sau de societate. Cei apropiaţi înţeleg că e o revendicare neclară adresată lor, dar nu ştiu nici unde, nici cum au greşit. Şi mai ales nu se pot apăra de un rău care persistă, deşi simt că reproşul subânţeles le este adresat.

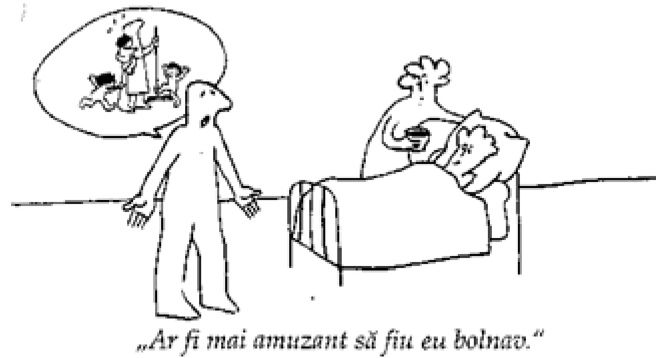
Plângerea-reproş indirectă duce la stagnarea relaţiilor. Evită adresarea de cereri şi manifestarea agresivităţii. Evită afirmarea nevoilor sau a dorinţelor proprii. Eliminând crizele şi conflictele deschise, ea pare să exprime o dorinţă de schimbare când de fapt o împiedică.

„Dacă i-aş spune ce-mi place şi dacă ea s-ar adapta dorinţelor mele, nu m-aş mai putea plânge. Mi s-ar fura revendicarea ascunsă, ca ea să facă spontan ce-mi convine mie."

Când reproşurile mele mi se par nejustificate, neclare, le transform în plângeri.

¤ Un soţ nu-i poate reproşa soţiei că stă prea mult cu mama sa muribundă. Atunci se va plânge îndelung de problemele casnice sau de comportamentul copiilor.

¤ O femeie nu-i poate reproşa soţului faptul că are copii dintr-o primă căsătorie. Atunci se plânge de migrene când vin vacanţele.



„Ar fi mai amuzant să fiu eu bolnav."

¤ Un adolescent nu-i poate reproşa tatălui că este surd. Se va plânge de profesori, care nu înţeleg nimic.

¤ Un bărbat prea ocupat, incapabil să facă alegeri, se plânge de timpul care trece prea repede, îi scapă şi îl împiedică... să trăiască.

¤ Un anumit angajat nu-i poate reproşa patronului că e mai inteligent şi mai eficient decât el. Se va plânge de condiţiile de lucru.

Astfel, plângerea imposibilă este deviată asupra unui terţ.

Cei care se implică într-o relaţie de ajutorare ar trebui să fie atenţi la această dinamică a plângerii deviate de la subiectul real. Aceasta îi va face să evite să caute soluţii pentru obiectul aparent al plângerii şi îi va determina să se întrebe:

„Care este motivul real al plângerii şi căreia dintre persoanele importante din prezentul sau din trecutul său i se adresează?"

Cele mai bune reproşuri trebuie să fie nedrepte.

Plângerea-atac

Strategia plângerii-atac consistă în a-l atinge pe celălalt în punctele lui slabe şi a-l face responsabil de ceea ce nu merge la mine.

„Uite unde am ajuns din cauza ta! Uite ce m-ai determinat să fac!"

„Mă distrug pentru tine, uite, fac o depresie din cauza comportamentului tău."

„Cu tine nu ajung niciodată la orgasm şi din cauza acestei insatisfacţii cad în bulimie. M-am îngrăşat cu încă trei kilograme."

„Nu îmi place casa în care locuim, ştii ce sensibilă sunt la estetică, acest cadru mă deprimă."

Această formă de plângere, care îl confruntă pe celălalt cu propriile-i insuficienţe, asigură o poziţie superioară în relaţie, proprie victimei care persecută, pentru că îl plasează pe celălalt în rol de

persecutor. E greu să îi ierţi celuilalt răul pe care i l-ai făcut, iar cel care se vede definit ca dăunător va acumula resentimente împotriva victimei acuzatoare.

Cel mai cumplit resentiment este să nu-i poţi ierta celuilalt răul pe care i l-ai făcut.

Plângerea-justificare

Plângându-mă de ceilalţi, făcându-i cauza a ceea ce mi se întâmplă, evit sentimentele de vinovăţie sau responsabilitatea mea.

Plângerea împotriva părinţilor, a societăţii, în general, e o sursă inepuizabilă de justificări.

„M-au inhibat, m-au împiedicat să-mi dezvolt potenţialul, m-au constrâns; nu m-au ghidat suficient, nu mi-au dat o imagine satisfăcătoare asupra vieţii de cuplu, ea nu m-a învăţat să fiu femeie, el mi-a indus ideea că nu trebuie să-mi arăt sentimentele etc."

Şi tirada continuă. Toate lipsurile mele, toate insuficienţele, eşecurile, mediocritatea, totul e din vina lor. Golurile din copilăria mea m-au adus în această situaţie iremediabilă, eu nu sunt responsabil.

Prin demersurile noastre, ale autorilor, legate de dezvoltarea, de schimbarea personală încercăm să restaurăm dinamica autoresponsabilizării faţă de atitudinile de acuzare şi de demisionare întreţinute de mulţi.

Ceilalţi, societatea sau „epoca în care trăim", par să fie la fel de buni pentru asta.

„În acest oraş, în această ţară, nu se poate crea, inova. Totul e atât de rutinat, învechit, sistemul îmi sabotează potenţialul."

„în zilele noastre nu se pot stabili relaţii spontane şi pline de viaţă. Oamenii sunt neîncrezători, închişi în ei înşişi, materialişti, individualişti şi egoişti."

„N-ai ce le face (lor, funcţionarilor, medicilor, profesorilor, poliţiştilor... celuilalt)."

Acest „n-ai ce face" serveşte drept scuză generală pentru a nu încerca altceva şi pentru complacerea într-o pasivitate inocentă.

Prin lamentaţiile mele, încerc să-mi fac auzită neputinţa, să o provoc într-un fel.

„De câteva săptămâni, un dezechilibrat dă foc pădurilor de pini din jur, şi eu, care am defrişat, am tăiat fiecare tufă, mă plâng de vecinii mei, care şi-au lăsat pământul la voia întâmplării. Chiar n-am ce face în faţa actelor imprevizibile ale celui care dă foc."

„Ah, dacă măcar m-aş putea plânge de tot ce merge bine în mine şi în jurul meu."

Plângerea-valorizare

Când povestesc despre încercările prin care am trecut în viaţă, despre loviturile sorţii, accidentele, nefericirile pe care le-am înfruntat, îmi arăt curajul şi meritul. Plângerea mea îmi arată valoarea pe care am dobândit-o trecând peste toate necazurile. Ce ar mai valora călătoria eroului fără încercările prin care trece şi obstacolele asupra cărora triumfă?

„Soţul meu m-a părăsit, lăsându-mă singură cu trei copii mici; nu m-a ajutat nimeni. Sănătatea îmi era şubredă, a copiilor la fel. Părinţii n-au putut să-mi plătească studiile. Toate acestea arată cât de valoroasă este această femeie pentru că a continuat să trăiască, să fie acolo, astăzi având un mic surâs modest pe buze, care înseamnă: „Nu mă plâng, dar admiră-mă "

Cei ce s-au ridicat prin propriile puteri sunt mândri de aceasta („Am pornit de la zero"), iar copiii din familii bune urăsc să se iste discuţii privind privilegiile lor.

Plângerea-valorizare este întâlnită frecvent la persoanele în vârstă. Acestea îşi enunţă nefericirile ca pe nişte bogăţii:

„Sunt lucruri care nu merg. Nu mulţi ar supravieţui loviturii, ar continua să trăiască aşa cum fac eu."

Pe cei apropiaţi îi enervează aceste plângeri. Se simt vinovaţi că au fost fericiţi. Copiilor deveniţi adulţi le vine greu să asculte plângerea părinţilor fără a şi-o asuma, fără a încerca să-i deposedeze de această valoare sigură: o plângere care nu ajută, chiar dacă o foloseşti.

„Dacă ai şti toate câte le suport, nu-ţi spun totul ca să nu te fac să suferi, dar e greu, să ştii, să fii singur..."

Regăsim sub o altă formă ecuaţia: suferinţă = valoare. Adesea, în anunţurile matrimoniale găsim printre calităţile enunţate: „Am suferit mult." Ce impact ar trebui să aibă acest mesaj asupra bărbatului sau asupra femeii interesate de propunerea de relaţie? Că noul venit „nu trebuie să provoace suferinţă", că, în orice caz, „orice ar face, orice ar fi, nu va aduce prea multă suferinţă". Sfidare, invitaţie, negarea suferinţei viitoare, tot atâtea semne menite să indice o valoare sigură.

În hieroglifele durerii, plângerea este un ligament palpabil între rană şi suferinţă.

Complicitatea în plângerea despre un al treilea

Practica de a te plânge de un al treilea în absenţa lui ocupă un loc important în conversaţii. Femeile se reunesc pentru a se plânge de soţi, de prieteni, şcolarii — de profesori sau de părinţi, bărbaţii — de politicieni, de evenimente sau de şefi. Aceste discuţii creează o legătură de complicitate, un sentiment de apartenenţă la un grup de oprimaţi, iluzia unei solidarităţi sau chiar o adevărată solidaritate defensivă. Un duşman comun e o legătură puternică, la fel ca şi o critică împărtăşită sau aprobată la adresa unui individ absent. Legătura defensivă uneori persecută.

O femeie îşi vizitează părinţii cam o dată la două luni. De fiecare dată, rămânând singură pentru un moment cu tatăl sau cu mama sa, unul dintre ei profită de situaţie pentru a se plânge de consort:

„Ea nu iese niciodată."

„Tot mai bea."

„E mereu îmbufnată."

„încă n-a reparat scaunul rupt acum trei luni."

„Eu fac totul în casă, nici n-ai spune că e pensionar, nu e niciodată aici."

Fiecare încearcă să-şi antreneze fiica într-o alianţă împotriva celuilalt. Fidelitatea copiilor e pusă la grea încercare în aceste situaţii, pentru că părintele care se plânge cere şi o aprobare a propriei conduite, a bunei-credinţe. Fiica se simte importantă în rolul de confidentă. Dar este prinsă într-o capcană, pentru că nu-şi dă seama că nu este pa subiectul de interes sau de conversaţie, întrucât partenerul absent ocupă tot spaţiul.

„Tatăl meu, după ce se plânge de mama, pleacă adesea spunând: «Noroc că eşti tu.» Asta mă reconfortează."

Oare ea chiar exista în acea discuţie?

Să te plângi astfel de celălalt (ea face aşa, el face aşa) este o deghizare a adevăratei plângeri: aceea care ar mărturisi adevăratele sentimente, frustrarea sau decepţia, dorinţele sau aşteptările.

Plângerea paradoxală

Pentru unii, viaţa e o vale a plângerii. înseamnă durere, necazuri, greutăţi, dezamăgiri şi, pe deasupra, mai e şi scurtă.

Dacă vorbesc, durerea nu se atenuează. Dacă tac, oare se diminuează?

Job

Plângerea-supapă

Uneori, plângerea are o simplă funcţie de uşurare. îmi face bine să mă plâng că am prea mult de lucru, că am nişte colegi imposibili, că m-am săturat de durerile de cap sau că mă epuizează copiii.

Aş vrea ca plângerea mea să fie primită ca atare: ca expresie a unui preaplin de o clipă, şi m-aş simţi descărcat, uşurat. Şi mai ales să nu mi se răspundă: „Tu ai vrut-o" sau „Sunt alţii mai rău ca tine" sau „Ar trebui să te organizezi mai bine"! Din când în când simt nevoia să mă plâng cu voce tare, să ţip în gura mare şi de faţă cu martori înainte să-mi iau un nou avânt.

Plângerea poate fi o formă deghizată de a mă întinde, de a căsca, de a ascunde o necuviinţă jenantă. Plângându-mă, îmi acord timp în dauna confortului celuilalt şi fără a fi necesar să i-o cer.

Să te plângi de condiţiile pe care nimeni nu le-ar putea schimba face parte din ritualurile de descărcare şi de timp petrecut cu ceilalţi. De fapt, se referă la vremea de afară sau la vremea care trece. Conversaţiile meteorologice sunt printre cele mai des folosite, iar plângerile permanente din jurul lor seamănă cu corurile antice care anunţă nefericirea eternă.

Plângerea e o descărcare şi o împărtăşire. Stoicii care şi le interzic îşi neagă rănile sau şi le ling singuri într-un colţ. Ei ajung uneori să semene cu o plângere tăcută şi mor fără un cuvânt. Mult prea conştienţi că sunt responsabili de ce li se întâmplă, prea mândri pentru a-şi dezvălui slăbiciunile, prea neîncrezători faţă de semeni sau prea influenţaţi de nefericirile celorlalţi, ei nu ajung până la rezervorul imens al compasiunii umane.

- *Ah, ce bine e să te plângi!*

- *Da, dar în doze homeopatice."*[1]

---

[1] Pastilele folosite în tratamentul homeopatic sunt foarte mici. *(N. red.)*

8.Când tăcerea cuvintelor trezeşte violenta răului

Nimic nu e făcut din nimic şi ce nu înţelegi în corpul tău nu vei înţelege nicăieri.

Upanişade

Avem limbaje multiple pentru a spune şi mai ales pentru a nu spune. Limbajele nonverbale sunt infinite, iar vitalitatea lor e pe măsura diversităţii/fie că e vorba despre ansamblul de gesturi conştiente şi inconştiente prin care încercăm să arătăm în afară... ce este înăuntru, fie de ritualuri (repetiţii, trecerea la fapte...) prin care încercăm să cunoaştem exteriorul... pentru a-l integra înăuntru, în noi.

Mai ales corpul emite şi primeşte o infinitate de mesaje. Astăzi, ştim că somatizările sunt limbaje simbolice prin care încercăm să le comunicăm celor din jur (şi nu întotdeauna celor apropiaţi) *adevăratele noastre sentimente,* când acestea sunt cenzurate sau interzise de temeri.

Vom vedea în continuare că ele exprimă mai ales o trăire legată de pierderi şi de despărţiri, de situaţii neîncheiate, de misiuni de fidelitate, de conflicte inter- şi intrapersonale.

Durerile constituie prin ele însele un adevărat limbaj codat, structurat, care vin uneori să umple lacunele unei relaţii pierdute sau devenite imposibile.

Corpul, a cărui memorie este inalterabilă, poartă mesaje de confirmare sau de informare primite în copilărie — mesajele de fidelitate, de loialitate faţă de un părinte sau altul, misiunile compensatorii de vindecare a rănilor ascunse ale aceloraşi părinţi (pe care copilul le înţelege devreme şi încearcă să le vindece, asumându-și sarcina de a le îngriji).

Copilul are o abilitate nemaipomenită de a enunţa într-un mod simbolic, dar adesea cu multă neîndemânare sau violenţă, ceea ce părinţii sau anturajul nu spun; răniţi de aceste comportamente, părinţii le combat, le descalifică şi merg până la a-şi duce copiii la tratament... fără a înţelege că aceştia exprimă întocmai ce nu merge în ei şi între ei. Şi foştii copii care suntem noi folosesc cu o incredibilă creativitate limbajul durerilor pentru a încerca să existe şi să fie recunoscuţi.

Astăzi, îmi pare inutil să continuu sau să întreţin o falsă dispută între problemele fiziologice (alopatice) şi cele psihosomatice, şi mi se pare mai important să ies din clasificări, scheme şi întrebări pentru a porni la cercetarea cauzelor.

Să nu mă mai las închis în dinamici „explicative", pentru a putea intra în dinamici de înţelegere, chiar dacă sunt contradictorii, născute din conflicte existenţiale şi relaţionale prin care o persoană încearcă să-şi menţină o stare de sănătate, de bine (sau să întreţină fără să ştie o stare de suferinţă şi chiar de violenţă în propriul corp).

Chestiunile de sănătate nu ţin doar de medicină, chiar dacă astăzi ele ajung doar pe mâna medicilor. Ele ţin în principal de o reînvăţare a comunicării cu sine însuşi şi cu celălalt. Ţin de o reaşezare a relaţiilor importante în fiecare etapă esenţială din viaţa noastră (naştere, copilărie, adolescenţă, tinereţe, maturitate şi bătrânețe).

Ţin în egală măsură de capacitatea noastră de a deveni un agent al schimbării pe drumul vieţii, de puterea noastră de a ne defini mai bine ca subiect în faţa altui subiect, în loc să acceptăm să fim definiţi de el, asumându-ne astfel riscul de a rămâne un „obiect" închis în dorinţele sale, în temerile sau sistemul său de valori.

Bolile sunt limbaje simbolice prin care încercăm uneori să exprimăm cu încăpățânare, cu disperare sau... cu plăcere ce nu putem spune prin cuvinte, prin limbajele obişnuite, acel ceva la care nu avem acces direct şi care totuşi strigă în noi.



Atunci când comunicarea cu celălalt este vitală, comunicarea cu sine rămâne punctul esenţial. Trebuie să ascultăm care sunt urmările vieţii noastre recente sau trecute asupra corpului şi asupra imaginarului nostru. Trebuie uneori să ieşim din renunţarea autoimpusă în relaţii, pe plan afectiv, emoţional, care ne închide şi ne mutilează. Cuvintele tăcerii sunt la fel de violente fată de noi înşine ca şi faţă de celălalt.

Când nu putem spune prin cuvinte, strigăm prin dureri.

Această afirmaţie preliminară poate părea un paradox şi riscă să rănească, să şocheze cititorul. Pentru că acela ce suferă se gândește să scape de ele, adică (dacă înţelegem durerea ca pe un limbaj) să-l umplem de atenţii, deci să nu-l înţelegem.

Muţenia şi tăcerea trebuie înţelese la niveluri diferite pentru a avea acces la cuvânt.

În planul relaţiilor interumane, constatăm astăzi două fenomene aparent opuse şi cu siguranţă complementare.

¤ Pe de o parte, se manifestă o *imposibilitate de comunicare* din ce în ce mai mare între indivizi (mă refer la comunicarea intimă, apropiată, vitală, şi nu la comunicarea de masă, confundată cu o suprainformare, cu o stimulare constantă a consumului de cuvinte şi de imagini, care totuşi nu... ne satisfac).

În jurul acestei imposibilităţi de comunicare, al acestei dificultăţi de a ne exprima, de a fi înţeleşi, de a primi, se adună o imensă suferinţă, o închistare asimilată negării sau devalorizării de sine (sau a celuilalt, perceput ca rău inaccesibil sau îngust), care duce la singurătate. Este vorba de o dublă singurătate, neîntâlnirea celuilalt, neîntâlnirea cu sine. (Cea mai cumplită singurătate nu este să fii singur, ci să fii un tovarăş rău pentru tine însuţi.)

¤ Pe de altă parte, există *un interes,* o căutare din ce în ce mai exigentă, individuală, personală, de a ne cunoaşte mai bine, de a trăi mai bine, de a fi un partener mai bun pentru sine şi prin urmare şi pentru celălalt.

Şi această nouă căutare din ce în ce mai necesară unui număr crescând de bărbaţi şi de femei mi se pare esenţială şi vitală, ţine de supravieţuirea noastră. Nu prea avem control asupra fenomenelor sociale care ne înconjoară (şi care ne condiţionează). Companiile multinaţionale prevăd (fără noi) alimentaţia noastră de mâine, distracţiile, locuinţele şi elementele de viaţă. Există entităţi anonime, politice sau birocratice care ne anticipează nevoile, care ne programează răspunsurile şi ne vatămă deja viitorul. Puterea noastră reală şi personală asupra opţiunilor sociale e aproape nulă; nu avem. control asupra acestor fenomene care ne scapă.

Ne rămâne o putere potenţială, aceea de a acţiona asupra noastră, asupra conduitei cotidiene şi asupra interesului imediat: relaţiile noastre apropiate. Ne rămâne această fidelitate fundamentală, permanent ameninţată, mereu pe poziţie de apărare, aceea de a fi sănătoşi.

Unica aventură umană care ne rămâne este cea a relaţiilor interumane, cu descoperirea posibilităţilor şi imposibilităţilor noastre.

Dorim să ne sprijinim tocmai pe acest curent de responsabilitate de care este legată sănătatea noastră mentală şi fizică.

în ciuda progreselor uimitoare, fabuloase ale medicinii şi chirurgiei, constatăm că din ce în ce mai mulţi oameni sunt nu bolnavi, ci cu probleme, sunt suferinzi fizic şi psihic. (Supraconsumul de medicamente e legat adesea de imposibilitatea convieţuirii cu celălalt şi cu sine.)

Nu suntem bolnavi sau sănătoşi din întâmplare. Bacteriile, bacilii, viruşii sau accidentele sunt primite, îmbrăţişate, adesea păstrate şi întreţinute cu multă grijă. Chiar corpul nostru, organismul nostru, le primeşte, le întreţine sau le respinge. Am putea spune chiar că ne producem singuri afecţiunile (ah, ce ambiguii e acest cuvânt), că le creăm pentru a îndeplini o funcţie care ne scapă.

Element integrant al personalităţii, limbajul e parte constitutivă a sănătăţii. Deci trebuie să ne amintim regulile elementare ale unei *comunicări active.*

Cel care vorbeşte vrea să fie înţeles la nivelul la care se exprimă (verbal, nonverbal, emoţional).

„Dacă îi vorbesc soţului meu de temerile mele, vreau să înţeleagă că mi-e teamă şi nu să minimizeze ce spun. Nu vreau să mă ironizeze sau să încerce să mă liniştească, pentru că resimt asta ca pe o nerecunoaştere a mea..."

Într-o relaţie intimă de încredere, trebuie să am libertatea de a cere, de a da, de a primi sau de a refuza. Dacă unul dintre aceste aspecte lipseşte, relaţia e bolnavă, iar eu sufăr.

„Nu îndrăznesc să cer ce e important pentru mine. Aştept să ghicească.... Şi sunt adesea dezamăgit şi frustrat."

„Nu ştiu să spun «nu». Am sentimentul că celălalt trebuie să fie pe primul plan, că plăcerea lui are prioritate."

„Mi-e greu să primesc, nu mă simt demn să accept. E ca şi cum nu aş merita să iubesc, să fiu iubit sau să mi se arate interes."

Într-un schimb, trebuie să existe dubla posibilitate de a relata nu doar evenimentele, ci şi trăirea, urmele, adică la ce ne trimite această întâlnire, acest eveniment, către un trecut îndepărtat sau mai apropiat. Dar trebuie să am şi posibilitatea de a mă exprima la cele trei niveluri esenţiale ale comunicării:

¤ realist

¤ imaginar

¤ şi simbolic.

În multe schimburi, unul sau celălalt au zone „oarbe"; ei „nu înţeleg" dimensiunile diferite care îţi permit să ajungi la o relaţie sănătoasă.

Când *cuvintele* nu-şi găsesc o cale de a fi înţelese şi primite, se naşte un alt limbaj... cel al *durerilor* care devin boli, disfuncţii, suferinţe organice.

Considerăm important ca personalul medical să asculte aceste limbaje pentru a le permite să se exprime altfel decât prin violenţă asupra corpului. Propun noţiunea de îngrijiri relaţionale. Numesc *îngrijiri relaţionale* ansamblul de atitudini, comportamente şi cuvinte ale însoţitorului, care ar trebui să-i permită unei persoane bolnave să:

¤ încerce să înţeleagă sensul bolii în istoria sa personală şi familială;

¤ se integreze în anturaj;

¤ îşi clarifice relaţia cu tratamentul şi cu persoanele-cheie care îl prescriu (medici şi specialişti);

¤ îşi reintre în posesia alegerilor din viaţă, pe cât posibil.

Dacă acceptăm ideea că bolile, oricare ar fi elementul declanşator, sunt limbaje simbolice, formarea personalului de îngrijire trebuie să aibă la bază noţiunea de însoţire tocmai pentru a nu se nega pe sine.

Copiii sunt specialişti imbatabili în limbajele nonverbale. Corpul lor este un adevărat centru de mesaje emise către mediu, care nu le înţelege în calitate de mesaje, ci de „comportamente jenante sau îngrijorătoare", care trebuie, aşadar, corijate.

Această tânără, medic pediatru, povesteşte cum i s-a putut adresa micuţului Maxim de 1 an şi 2 luni, spitalizat de câteva săptămâni, în urma unei crize de isterie a mamei sale, care la rândul ei fusese internată într-o clinică specializată, în fiecare noapte, Maxim se trezea buimac, se dădea cu capul de tăblia patului, îşi smulgea părul. Într-o noapte, ea l-a luat în braţe şi i-a spus: „Maxim, nu eşti vinovat de suferinţa mamei tale." Bebeluşul a privit-o îndelung, a suspinat, apoi s-a oprit din plâns şi a dormit până dimineaţă.

Da, limbajele corpului ne vorbesc nu doar despre suferinţe, ci şi despre aspiraţii, despre tot ce înseamnă dorinţa de a trăi.

Vom încerca să ne ilustrăm aceste reflecţii prin exemple trăite, culese şi studiate în sesiunile de formare privind dezvoltarea şi schimbarea personală. Nu propunem un model explicativ global, nici nu vrem să cădem în generalizări abuzive, şi deci oarbe, ci doar încercăm să înţelegem un ansamblu de fenomene la care luăm parte nu din proprie voinţă, ci mai degrabă sub o formă de interacţiune şi inter-relaţionare.

Fiecare dintre noi a putut observa, repera, asculta câteva dintre fenomenele psihice, trăirile descrise în continuare, ce au fost catalogate drept stres sau porţi deschise către agresiunea externă sau apeluri la boală.

Ce ne spun durerile?

Durerile (care devin uneori boli) sunt limbaje simbolice prin care încercăm să spunem:

¤ conflictele interpersonale şi intrapersonale;

¤ situaţiile neîncheiate (şi mai ales resentimentul legat de ele), care sunt tot atâtea răni deschise în adâncul corpului;

¤ despărţiri, pierderi, care nu au fost uşurate de un doliu;

¤ vechi mesaje de fidelitate, de compensare, de supunere sau de conformare pe care le acceptăm (sau cărora ne opunem cu o cheltuială energetică considerabilă şi cel mai adesea inutilă). Prin culpabilizare, rămânem legaţi de suferinţele celuilalt, prizonierii loialităţii noastre.

Din toate actele neîncheiate, din toate gesturile neduse până la capăt, din tot acest aproape din care ne țesem nopţile şi zilele, din toate întâlnirile abandonate cu sine şi cu ceilalţi, într-o zi apare criza.

Christiane Singer,

Histoire d'âme (Poveste de suflet)

Iată marile stimulente aflate la originea unei somatizări sau a trecerii la acte somatice.

Conflictele intrapersonale şi interpersonale

Conflictele interioare izbucnesc de fiecare dată când între ceea ce simt şi ceea ce fac, între ceea ce arăt şi ceea ce trăiesc există un decalaj. Când sunt împărţit între o dorinţă şi o teamă, între două dorinţe, între două constrângeri, creez în mine o stare de tensiune, de violenţă, care mă persecută şi mă dezechilibrează.

„Sună telefonul şi o prietenă îmi spune că sunt invitat la o serată, că s-a angajat în numele meu. Pe moment, nu spun nimic, înşir banalităţi şi închid. După aceea, am reacţii febrile, mă doare gâtul, am toate simptomele unei angine..

Câte angine, câte gripe nu sunt „expresia" în acţiune a unui refuz nerostit, a unei exprimări personale care nu a găsit calea de a se face înţeleasă? Dacă fac rapid legătura între începutul meu de angină şi telefon, îmi pot vindeca angina vorbind: îmi sun interlocutorul, condamn angajamentul făcut în numele meu, îmi reiau libertatea de a mă angaja eu însumi.

Această femeie s-a căsătorit cu un alpinist celebru, temerar, care o duce în fiecare vară pe cele mai înalte vârfuri. Ea îşi urmează soţul, dar se teme cumplit de anumite ascensiuni şi ar vrea să-şi facă auzită cererea... de a rămâne în cabană să citească, să viseze în timpul „ascensiunii" lui. în fiecare vară, ea face un herpes, care se întinde pe jumătate de buză... ea „profită" de acest inconvenient pentru a refuza relaţiile sexuale. în ziua în care a reuşit să intre într-un conflict deschis, adică să pună faţă în faţă nevoile ei reale şi pe cele ale soţului... şi să hotărască să şi le respecte pe ale ei, herpesul a dispărut complet. (Multe infecţii vaginale rezistente şi dureroase se instalează fără o „cauză" evidentă şi nu pot fi descoperite la analize: ele exprimă adesea neînţelegeri, refuzuri neexprimate, „violenţe" relaţionale).

O altă femeie a făcut la 44 de ani cancer la sân. Tratament, operaţie şi vindecare. Către 50 de ani, spune cum a trăit această aventură: „Am ascuns totul prietenilor. Nimeni n-a ştiut ce aveam. Am profitat de vacanţe pentru a mă opera. Nici familia mea nu ştia..."

Am invitat-o să coreleze vârsta din momentul apariţiei cancerului cu ce i se întâmplase mamei ei la aceeaşi vârstă. După o fază de negare („nu s-a întâmplat nimic deosebit..."), ne-a spus: „Ah, da, îmi amintesc. Mama mea a născut-o pe sora mea. La începutul sarcinii, îi era ruşine şi a lăsat să se creadă că avea fibrom. Cum voiam să devin medic pediatru, eu m-am ocupat de copil."

Ceva mai târziu, a recunoscut că această naştere i-a „înveninat" viaţa: „Mă luau drept mama copilului şi nu îndrăzneam să spun nimic, îi lăsam să creadă asta. Nu mi-am exprimat sentimentele reale. Fratele meu, când s-a întors din armată şi a descoperit copilul, a spart uşa de la salon."

Regăsim acelaşi mecanism: să ascunzi, să nu spui nimic, să închizi violenţa resimţită.

Michele, care are 28 de ani, trăieşte împreună cu părinţii şi iese cu un prieten devenit iubit. Trebuie să se întoarcă acasă înainte de miezul nopţii. La fiecare ieşire, în timpul întâlnirii, se simte rău. „Simţeam un fel de bară pe frunte, mi se strângea stomacul, aveam crampe. Eram prost dispusă toată seara, eram o ruină. Devenise un fapt notoriu. Durerile încetau către 11.30. Atunci îi propuneam să mă conducă acasă. Ultimele zece minute eram bine. Mereu făceam dragoste în maşină chiar înainte de întoarcere."

Ca şi cum starea de conflict interior trebuia să se exprime în exterior printr-un simptom-limbaj.

Situaţii neîncheiate

Corpul păstrează amintirea a tot ce am trăit (o memorie inflexibilă, chiar dacă amintirea se diluează sau se evaporă de-a lungul anilor), a evenimentelor care ne-au marcat... sau care ni s-au părut inofensive, dar au lăsat urme violente. O frază sau o remarcă va fi „înscrisă" ca o agresiune, va rămâne ca o rană.

Situaţiile nefinalizate din copilărie există în număr infinit în corp şi se vor exprima îndelung prin limbaje care ne uimesc. .. şi cel mai adesea ne fac surzi.

Părinţii acestui băieţel de 8 ani s-au mutat în timpul anului şcolar; el şi-a pierdut cea mai bună prietenă, pe Claire, prima lui iubire. Şi în fiecare an, în aceeaşi perioadă, februarie, el face otită.



„N-ar fi trebuit să accept niciodată să mă mut cu părinţii cînd tata a fost chemat la Paris."

Otitele „refuzului", ale acelui „nu sunt înţeles" sunt frecvente la copiii răniţi de neînţelegerea adulţilor. Ca şi cum ar spune: „Sunteţi surzi, acolo, în locul pe care vi-l indic prin boala mea..."

„Mama nu mi-a vorbit niciodată despre naşterea mea. într-o zi, când îi spuneam că îmi doresc să am un copil cu prietena mea, mi-a povestit cum m-am născut eu. «Te-au pus sub un clopot cu oxigen, medicul ţi-a masat puternic toracele, ţi-a aspirat mucozităţile cum cureţi o hazna», a adăugat ea. Câteva zile mai târziu, am retrăit, la 29 de ani, tot ce descrisese ea: sufocare, mucozităţi în gât şi în sinusuri, dureri de cap, alergie violentă la lumină, care deodată părea prea puternică... am sentimentul că m-am născut prea devreme, am respirat prea repede, că mai aveam nevoie de timp..."

Când a aflat de moartea (într-un accident de maşină) a prietenului său, cu care era împreună de patru ani, Paule a rămas calmă. A închis

telefonul şi a continuat să se machieze, pentru că trebuia să iasă în oraş: „Eram ca anesteziată, mirându-mă de ce nu sufăr." 15 ani mai târziu, Paule e căsătorită deja de zece ani. Soţul trebuie să-şi schimbe locul de muncă. Lipseşte de zece zile şi într-o seară îi telefonează să o anunţe că a avut un accident de maşină, că nu e rănit, că doar maşina e distrusă. Închizând, Paule începe să tremure, să-i clănţăne dinţii, tresare: „îmi venea să ţip, să urlu, să sparg, să fac rău, îmi vibra corpul. Când mi-am putut suna soţul, i-am spus (fără să-mi dau seama) pe numele primului meu iubit. Cred că a înţeles foarte bine şi asta m-a ajutat să trec prin perioada de violenţă. După aceea, ne-am putut spune lucruri pe care le ascunsesem ani de zile."

Situaţiile neîncheiate duc la numeroase frustrări, măcinări. întreţin sentimentul de nonvaloare, nonexistenţă; tot ele alimentează revenirea furiilor, dorinţe de răzbunare, violenţe refulate... care încearcă să se exprime prin dureri, mai ales prin simptome repetate (psoriazis, colici renale, ulcer etc.). Se vor exprima şi prin ceea ce numim trecerea la acte somatice: accidente, răni accidentale, lovituri.

„Nu am mai avut un accident de maşină de 15 ani. Primul a avut loc când mă îndreptam spre tânăra pe care o iubeam, când încă nu îndrăznisem să o părăsesc pe cea cu care locuiam. Şi al doilea, astăzi, 15 ani mai târziu... în

drum spre notar pentru un partaj de bunuri, tocmai pentru a mă despărţi de aceeaşi femeie către care mă îndreptam acum 15 ani. De fiecare dată, ceva a rămas neîncheiat în aceste două relaţii, atât de diferite totuşi."

Despărţiri şi pierderi

Despărţirile sunt resimţite în grade diferite, în funcţie de vârstă şi de faza de dezvoltare. Adesea, emoţia, sentimentele reale legate de aceasta nu sunt exprimate direct, nu pot fi. spuse, nu se poate ţine doliu şi acest fapt se înscrie în corp printr-un semn, printr-o urmă care se va face simţită mai târziu datorită unui mic eveniment declanşator.

Un bărbat de 50 de ani povesteşte cu emoţie intensă, amestecată cu disperare şi mânie momentul când, la 7 ani, întorcându-se de la şcoală, şi-a descoperit prietenul-purceluş „Boum Boum" tăiat, agăţat de zidul casei. Tatăl îi ucisese cel mai bun prieten, confidentul. A stat ascuns toată noaptea, având un sentiment enorm de vinovăţie: „N-am ştiut să-mi apăr prietenul."

Şi ani de-a rândul, la vremea Crăciunului, găseşte mereu mijloace pentru a se răni, a se tăia, a se mutila. Corpul lui poartă urma numeroaselor cicatrici... dovada neputinţei din acel moment al vieţii sale de a-şi salva animalul preferat — „fiinţa cea mai dragă din lume" — şi dovada vinovăţiei transformate în pedeapsă.

Această femeie, mamă a patru fiice, suferă de alergii „dintotdeauna" (întotdeauna trebuie să ne întrebăm când începe acest „dintotdeauna" într-o viaţă). E alergică la anumite mirosuri, la anumite particule; alergia e legată de pierderea unei păpuşi, ce a fost aruncată pentru că era „prea veche, prea murdară". „N-o să ţii mizeria asta în pat", decretase mama. Şi în fiecare an, în octombrie (când fusese aruncată păpuşa) ea face o sinuzită infecţioasă puternică, agresivă. Aceste urme au fost descoperite atunci când, făcând curat în hambar, a descoperit prima păpuşă a fiicei ei mai mari şi a izbucnit în hohote... fără să înţeleagă.

Mica Louise avea 9 ani când şi-a pierdut dădaca, singura mamă pe care a cunoscut-o. Aceasta avea 60 de ani când a murit; 50 de ani mai târziu, Louise, devenită bunică, a făcut o depresie. Mai târziu, i-a spus fiului ei: „Ştii, am crezut că şi eu o să mor la 60 de ani, ca mama mea."

Angoasa de a muri la aceeaşi vârstă ca părinţii sau vina de a le supravieţui, de a merge mai departe decât ei e frecventă şi tenace în mulţi adulţi.

Această tânără de 30 de ani i-a povestit într-o zi tatălui ce i se întâmplase la 12 ani, în clasa a patra. „Eram într-o clasă în care mă simţeam bine, acolo erau toţi prietenii mei, colegii mei, şi într-o zi dirigintele v-a chemat să vă spună că sunt foarte inteligentă şi că ar trebui să mă transferaţi la un alt liceu, mai bun, mai riguros. Anul următor m-aţi înscris la o altă şcoală; brusc, m-aţi smuls, m-aţi transplantat într-o clasă «plină de copii de cretini, burghezi pretenţioşi şi infecţi», care nu m-au acceptat şi poate că nu aţi remarcat că exista o legătură între infecţia pe care am făcut-o în acel an şi această situaţie. Am intrat în spital, unde am găsit un mediu bun pentru mine...

Tată, când plantezi un arbore, pregăteşti cu grijă solul. Faci asta pentru un arbore... dar nu şi pentru copiii tăi."

Da, luciditatea copiilor şi exigenţele lor în ce priveşte relaţiile de calitate ar trebui să ne trezească. Şi acest tată a înţeles după 18 ani legătura dintre infecţie şi dezrădăcinarea, scoaterea fetiţei din mediul ei.

Angele, o tânără de 32 de ani, căsătorită de cinci ani, ne-a spus într-o grup de formare că începând de la căsătorie are infecţii urmare frecvente: „E ciudat, pentru că am trăit cu soţul meu şase ani înainte de a ne căsători. Şi n-am făcut nici o infecţie..." Ea şi-a descoperit rana ascultând o altă participantă, care vorbea de durerea ei de a-şi fi pierdut numele (numele tatălui) prin călătorie şi de dorinţa de a şi regăsi numele la care ţinea.

După câteva săptămâni, Angele ne scria pentru a ne spune despre drumul parcurs, dispariţia totală a infecţiilor, relaţiile reînnodate cu tatăl, sentimentul crescut de armonie. înţelegem în această situaţie că Angele şi-a văzut mariajul ca pe o amputare a numelui, rană prost cicatrizată, care continua să se infecteze şi să se exprime prin infecţia urinară.

Unul dintre misterele corpului fiecăruia este acela de a se exprima pe căi imprevizibile... Şi ne mirăm de fiecare dată când ne legăm de un eveniment important şi descoperim că...

Durerile exprimate nu mai dor.

Un băiat a fost abandonat în ziua naşterii de o mamă descumpănită, înnebunită, ameninţată ea însăşi cu abandonul. A fost adoptat de mic de un cuplu de agricultori, care, după ce femeia pierduse mai multe sarcini, adoptaseră o fiică, dar şi aceasta murise de mică. Băiatul care a intrat în această familie a ţipat în fiecare noapte în primele şase luni.

Mama şi tatăl adoptivi se trezeau cu rândul şi îl legănau pentru a-l linişti, m prezenţa lor adormea, dar se trezea după o jumătate de oră şi-şi relua ţipetele neliniştite şi neliniştitoare.

După 40 de ani, evocând anxietatea abandonului mereu închisă în el şi exploziile de furie declanşate de teama reactivată de un cuvânt sau de un gest, bărbatul se întreabă: Copilul ţipa pentru a se asigura de prezenţa părinţilor, pentru a fi sigur că nu va fi iar abandonat? Sau ţipa pentru a le dovedi părinţilor traumatizaţi că el nu va muri subit, în noapte, precum fiica decedată?

Aceste ţipete erau un limbaj. Liniştindu-l prin legănat, părinţii îl împiedicau să-şi exprime angoasa. Lăsându-l să ţipe, ar fi lăsat angoasa să-l invadeze. Un cuvânt ar fi putut rezolva... „Da, mama ta te-a părăsit în ziua naşterii. Şi ţi-e teamă să nu fii iar abandonat. Noi suntem aici şi n-o să te părăsim. Da, fetiţa care era aici înaintea ta a uitat deodată să respire. Dar nu e vina ta. Tu nu iei locul ei. Aici eşti tu, viu şi puternic. Nu trebuie să porţi spectrul ei şi durerea noastră."

Vechi mesaje de fidelitate sau de compensare

Copiii, chiar şi după ce au devenit adulţi, sunt adesea reparatorii rănilor ascunse ale părinţilor. Ca şi cum ar trebui să ne inserăm în corp rănile, decepţiile, lipsurile părinţilor. Se creează o reţea vastă de fidelităţi şi compensaţii, în strânsă relaţie cu reacţiile fizice (boli, accidente, răni diverse...).

Există şi „misiunile" atribuite unuia sau altuia dintre copii, misiunea de a reuşi, de a fi fericit, de a nu fi fericit, de a eşua, de a dovedi, de a aparţine de... Substratul acestor misiuni apare sub forma supunerii, a identificării, a datoriei sau a opoziţiei.

Jean, 37 de ani, făcea sinuzită de mai multe ori pe an; aceste răceli au durat până când i-a putut spune mamei sale, după 30 de ani, „adevărul" despre o întâmplare din copilărie. La 7 ani, era să se înece şi le ascunsese acest lucru părinţilor. În acea zi, ascultându-l, mama şi-a

deschis braţele şi a spus: „Copilaşule!" El a plâns şi a lăsat să se scurgă în acel moment apa care-l angoasase şi care-l închisese atâția ani în tăcere. A scăpat de sinuzitele cronice.

Fidelitatea faţă de vechi mesaje, angajamente, compensaţii există.

Această femeie a vrut să-i redea şi să-i ofere mamei bebeluşul pe care aceasta îl pierduse din cauza unei complicaţii de sarcină, un băieţel care ar fi făcut bucuria bunicii, în viaţa de cuplu nu a existat un fiu, „doar" trei fiice. Şi după câțiva ani, tânăra a făcut un chist pe ovarul sting. (La masa de familie, mama era întotdeauna în stânga.)

Când ascultăm, lăsăm să se asocieze semnele emise de corp, începem să înţelegem poveşti fabuloase... şi nu neapărat dramatice.

Poveşti despre legături, ataşamente, despre apartenenţe — într-una dintre acestea, un copil încearcă să spună printr-un simptom tipic: „Vedeţi că sunt şi un Durând" (când familia Dubois încearcă să-l facă pe copil să fie doar unul de-al lor).



„Dacă mi-aş fi ascultat sinuzitele sau anginele, mi-aş fi înțeles... temerile şi mai ales tăcerea din jurul lor."

Memoria corpului e extrem de bogată şi nu-i nimic ciudat în faptul că se exprimă. Corpul strigă astfel prin tăcerea cuvintelor.

Încearcă să vorbească, să treacă peste conflicte, să se debaraseze de sentimente prea grele, de cereri refulate, să se elibereze de sentimente de datorie sau de compensaţie. Astfel, corpul poate deveni un câmp de bătălie foarte fecund prin discursurile contradictorii care se înfruntă.

Dilema celor care ascultă şi îngrijesc este: „Dacă îngrijesc, distrug simptomul. Blochez ceea ce încearcă să se rostească."

De aceea medicina clasică, ţintind restabilirea funcţionării, suprimarea consecinţelor unei infecţii, riscă să treacă pe lângă esenţial: înţelegerea a ceea ce se spune, a ceea ce se strigă, a ceea ce se dezbate sub forma unei somatizări.

E bine să îngrijeşti de toate aceste aspecte. îngrijirile relaţionale pe care le propunem vin să sprijine, să întărească acţiunile terapeutice propriu-zise.

Adesea, inconştient, în relaţia cu îngrijitorul apar reparaţii simbolice — printr-un gest, un cuvânt, o asociere într-un lanţ de semnificanţi care scapă îngrijitorului şi îngrijitului. Anumiţi terapeuţi au darul de a introduce în relaţie echivalente simbolice care restaurează această dimensiune în celălalt. Forţa unei atitudini, a unui gest, a unei ascultări, va fi proporţională cu dimensiunea sa simbolică.

Cauza sau sensul bolii

Ansamblul de îngrijiri relaţionale propuse ar trebui să-i permită bolnavului să perceapă sensul bolii, funcţia simbolică a acesteia. In multe dintre încercările de înţelegere şi de „îngrijire", se face confuzie între căutarea cauzei (pentru a explica, a justifica boala) şi încercarea de a înţelege sensul ei.

Acest bărbat de 40 de ani şi-a reluat studiile pentru a deveni animator. Cu câteva zile înainte de susţinerea lucrării de diplomă, e asaltat de dureri violente. Medicul îl diagnostichează cu fisuri ulcero-anale şi îl invită să se opereze urgent. Se simte abătut şi leagă această situaţie de ce i s-a întâmplat în diferite momente din viaţă, când avea de susţinut o confruntare: criză de apendicită înaintea obţinerii brevetului, hepatită la bacalaureat, depresie înaintea unui examen important.

Legând aceste fapte, îşi dă. şansa de a înfrunta pozitiv situaţia, care, prin repetiţie, îl duce la mesajul primit în copilărie: „Ah, tu n-o să reuşeşti niciodată! Nici nu merită să te prezinţi undeva!" Aceste reuşite posibile erau un fel de transgresiuni. Riscul de a fi infidel acestui mesaj se traducea printr-un conflict manifestat de corp.

Adesea vrem să dăm o explicaţie unei boli, să găsim fie o cauză materială sau fiziologică, fie una psihologică.

„De când m-a părăsit soţul, am insomnii."

ceastă încercare de a explica o somatizare, o dereglare, o disfuncţie este pentru mine o capcană. Nu trebuie căutată cauza, explicaţia bolii sau a traumatismului, ci semnificaţia. Boala trebuie concepută ca un limbaj dintr-un lanţ de semnificând care ne scapă.

Astfel, insomniile acestei femei pot avea sensul unei autoimpuneri, al unei pedepse pentru că nu şi-a ascultat tatăl, care îi spusese: „N-ar trebui să te căsătoreşti cu un tip ca ăsta. Mă dezamăgeşti." încearcă să se împace cu tatăl. „Aveai dreptate, tată. Uite cum sunt pedepsită." Nu ştim,

dar „căutând" sensul, şi nu cauza, obţinem adesea o schimbare, dispariţia simptomului, refacerea unei relaţii esenţiale.

Ce semnifică otitele acestui copilaş? „Mamă, nu mă înţelegi. Nu înţelegi nimic." Nişte urechi trebuie destupate, dar nu cele care am crede noi.

Câte cazuri rezistente de psoriazis, tratate, îngrijite ani la rând de către dermatologi competenţi..., dar surzi, „izbucnesc", se dizolvă literalmente când violenţa se exprimă? Mânia teribilă a acestei femei de 30 de ani împotriva surorii ei, care îi furase prenumele păpuşii... atunci când avea 5 ani îi permite să „se vindece" de un psoriazis tenace... care nu voia decât să fie înţeles!

Întoarcerea evenimentului refulat eliberează punctele fixe de ancorare şi ne permite să lăsăm în urmă un „semn", un germene de conflict, un punct de tensiune.

Bineînţeles, mama unei adolescente de 13 de ani nu ştie că înscrie în corpul fiicei sale o judecată fără apel împotriva „oamenilor care nu ştiu să iubească o singură persoană odată" (poate că vorbea de iubitul ei, care avea mai multe relaţii). Şi când această tânără se va simţi atrasă la 15 ani de doi băieţi deodată... va avea crize violente (diagnosticate drept crize de apendicită). Ea îşi exprimă conflictul („ţin la ei, la amândoi") şi ataşamentul faţă de mamă („nu vreau să te dezamăgesc"). Şi conflictul intern cu imaginea interiorizată („nu vreau să fiu văzută ca o femeie uşoară sau ca o stricată...").

La a treia criză (cu câteva minute înainte să plece la spital pentru operaţia de apendicită), un schimb de cuvinte cu un prieten va „deschide" conflictul. Va face să se spargă abcesul de contradicţii şi îi va permite fetei să se accepte mai bine pe ea însăşi cu aceste atracţii multiple... fără a suporta mutilarea unei operaţii. „Apendicele s-a dezumflat ca o băşică."

Stephane are 8 ani. E ziua lui. Mama, celibatară, a invitat bunicii şi o mătuşă. Totul pare bine, e vesel, relaxat. Dar sună telefonul, e prietenul mamei, care ar vrea să petreacă câteva zile cu ea. Aşa că ea îl invită. La scurt timp după sosirea prietenului, Stephane are o criză febrilă, e consultat, palpat. I se ia temperatura, are 40,8° C. Stă în pat. Masa aniversară are loc fără el... „în jurul" prietenului mamei. Ca şi cum Stephane se pedepseşte şi îşi pedepseşte mama că nu a făcut o alegere... în favoarea lui.

O fetiţă de 10 ani, întorcându-se de la schi, are dureri violente de burtă, vărsături, stări de rău. Această stare durează două luni, până când îi spune mamei că a sărutat un băiat pe gură şi că a auzit la radio faptul că SIDA se ia prin sărut.

Angoasa exprimată prin corp este cunoscută de majoritatea pediatrilor, şi totuşi de cele mai multe ori se tratează sindromul.

Paule, căsătorită de 12 ani şi mamă a doi copii, e însărcinată a treia oară. Soţul nu acceptă sarcina şi îi spune: „Dacă păstrezi al treilea copil... divorţez." Paule s-a resemnat, a avortat şi de atunci are hemoragii

abundente, brutale, neregulate. Pe plan fizic, „totul e în ordine". Ce o poate ajuta să „înţeleagă" unde e rana? Ce sângerează în ea? Cine s-o asculte, ca să înţeleagă partea rănită, atinsă de întreruperea de sarcină?

Îi va lua şase ani (cu ajutorul unui mic eveniment) să descopere şi să recunoască faptul că însăşi relaţia cu soţul fusese rănită, fisurată. Ultimatumul lui („eu sau copilul?") sfărâmase ceva în relaţia lor... şi sângele din hemoragii exprima această ruptură dintre ei, rana deschisă din relaţia lor, care sângera.

Îl cheamă Jean — acesta este prenumele fratelui mamei, mort de tânăr. îşi poartă numele ca pe o urmă a rănii trăite de mama sa, care, fetiţă fiind, îşi adora fratele mai mare. Cum s-ar putea prezenta ca o fiinţă sensibilă? Fidelitatea lui... îi va dicta să se autopedepsească, să se anestezieze în planul simţurilor şi al plăcerii, să nu întreţină viaţa din el. Jean are de şase ani o relaţie stabilă cu o tânără, dar nu simte „nici o plăcere" cu ea. Erecţiile îl fac să intre... şi să aştepte. Şi nu se întâmplă nimic. „Neputinţa" de a se lăsa dus de plăcere; îl duce la un sexolog.

Când Jean acceptă să-i înapoieze mamei suferinţa care îi aparţinea, aceea de a fi pierdut un frate iubit, când Jean va accepta să renunţe la un prenume macabru pentru a-şi lua un nume viu... dinamica sa personală se va schimba şi ne va scrie pentru a ne spune că „a ieşit din neputinţă, că a găsit plăcerea".

Pierre este un israelian care studiază în Franţa. Trăieşte împreună cu prietena lui. în câteva luni, îşi va lua diploma de inginer. Părinţii hotărăsc să îl viziteze, cu intenţia de a-i aminti angajamentul faţă de ţara lui, adică să se întoarcă acasă după ce-şi va obţine diploma. Pierre e împărţit. îşi iubeşte prietena, îi place Franţa şi nu se gândeşte să se în-toarcă „imediat" în ţara lui.

Când părinţii hotărăsc să-şi scurteze sejurul şi să plece, Pierre le propune să-i însoţească cu maşina la aeroport. Pe autostradă, la câțiva kilometri de aeroport, se opreşte într-o parcare pentru a-şi satisface nevoile fiziologice şi-şi rupe piciorul pur şi simplu coborând din maşină (dublă fractură, spitalizare, placă de fixare...).

Pierre nu crede că „accidentul" are de-a face cu conflictul lui, cu relaţia cu părinţii... sau cu iubita. Dacă adăugăm că prima probă de examen urma să aibă loc în săptămâna următoare.. . ce ar trebui să-l convingă? Așteptând, îşi tratează fractura ca pe o fractură şi atât.

Jeanne a hotărât să se căsătorească, orice-ar fi, înainte de sfârşitul anului. în ziua do revelion, îşi ia un angajament faţă de un iubit. Pe nepregătite, dar cu toată familia de faţă. Şi a doua zi se trezeşte bolnavă coaptă. Trei luni va fi bolnavă, având aceleaşi simptome (rău de la stomac, arsuri, dureri de cap...). După trei luni, pleacă în Maroc cu iubitul ei şi începe să ia anticoncepţionale. La întoarcere, simptomele se amplifică şi se concentrează în cele opt zile dinaintea menstruaţiei. „De fiecare dată, timp de o săptămână întreagă, mi-era îngrozitor de rău."

Se căsătoreşte şi timp de 16 ani este bolnavă cronic, suferind mai multe zile pe lună... cu excepţia celor două sarcini: „Greţuri de sarcină? Nu ştiu ce-i aia..." în cuplu, în toţi aceşti ani, nici o ceartă, nici un reproş, nici o revendicare: „Nici un cuvânt mai ridicat decât celălalt, nici mai jos. Eram văzuţi ca un cuplu ideal", adaugă ea. într-o zi, izbucneşte un conflict între ea şi soţ. O adevărată explozie eliberatoare, de care a fost ea însăşi uimită: „Nu-mi credeam urechilor ce spuneam. Mă revoltam. Am ţipat: «Sunt bolnavă de când te cunosc. Nu aveam nimic înainte... Spui că eşti o victimă. Dar eu sunt sufocată de relaţia noastră.» După această «ieşire» sălbatică, vehementă, durerile au dispărut şi mi-am regăsit sănătatea de tânără... dar relaţia cu soţul a devenit dificilă/adică reală, începusem să mă schimb şi să recunosc că «angajamentul meu de la sfârşit de an» era o punere în fapt, şi nu o dorinţă adevărată... Şi am plătit atâția ani cu somatizările mele. Mai târziu i-am spus soţului că mânia exprimată către el era împotriva mea, fiindcă m-am minţit singură."

Mărie, mamă a trei copii, şi-a pierdut la 9 ani tatăl, care avea 39. îşi aminteşte bine evenimentul. îşi făcea temele, către seară, când tatăl s-a ridicat, a făcut câțiva paşi, apoi a căzut lângă şemineu. Ani de zile a trăit acest moment, „căderea serii", cu agitaţie, iritare, „un fel de rău". A făcut legătura între acest comportament şi amintirea morţii tatălui chiar în ziua de aniversare... a 39 de ani.

Asocierile de date sunt înscrise în noi şi se reactivează în momente-cheie sau dezvăluie o situaţie dificilă sau neîncheiată. Vă propunem un demers de arheologie familială pentru a înţelege legăturile ascunse care unesc nu două fiinţe, cum am crede, ci două întâmplări de viaţă. Când apare o boală sau un accident, e interesant să te întrebi ce s-a întâmplat cu tata, cu mama când aveau vârsta noastră, în momentul evenimentelor. E o căutare dificilă, pentru că poate îngloba două-trei generaţii, sau chiar pe copiii noştri.

Un bărbat descoperă că infarctul pe care l-a făcut la 42 de ani are un echivalent la tatăl său: la 42 de ani, acesta avusese un accident de maşină care aproape îl costase viaţa.

O femeie a cărei mamă fusese bolnavă încă de la naşterea sa se trezise brusc, la 17 ani, în rolul de îngrijitoare, răspunzând de casă (şapte fraţi şi surori). Tatăl fusese spitalizat pentru un cancer şi mama căzuse la pat, suferind de sciatică. Ea a administrat totul cu devotament şi competenţă, luându-și bacalaureatul şi continuând să ducă ani de-a rândul o viaţă supraîncărcată în „profesia" ei de îngrijitoare.

La 39 de ani, îşi descoperă un cancer la sân. Căutând sensul şi nu cauza afecţiunii, îşi dă seama că fiica ei cea mare are exact vârsta la care ea îşi luase în îngrijire părinţii. Era ca şi cum ar fi aşteptat ca fiica ei să ajungă la vârsta de a-şi asuma rolul care îi fusese atribuit ei: cel de a fi mamă a părinţilor, pentru ca în sfârşit să fie îngrijită, să-şi înceteze hiperactivitatea.

Repetiţiile şi scenariile ne jalonează existenţa... şi noi le dăm voie.

„De fiecare dată când sunt în conflict şi nu-mi pot exprima poziţia, nu pot fi înţeleasă, am un accident de maşină, nu grav, dar... costisitor (caroseria şifonată, faruri, portiere, roţi). De aceea, după un conflict neexprimat, am obiceiul să iau un taxi..."

Recomandări terapeutice... prin simboluri

Dacă acceptăm ideea că „durerile" produse de corp (şi care devin câteodată boli şi somatizări funcţionale) sunt limbaje simbolice, asta înseamnă că ar fi posibil să le vindecăm nu doar pornind de la simptome, ci de la sens, de la discursul ascuns în care se înscriu şi să le tratăm prin răspunsuri simbolice.

Propunem uneori „răspunsuri simbolice", care sunt înţelese şi devin elemente active în vindecare sau provoacă dispariţia simptomelor.

Micul Thomas, 6 ani, suferă de astm de doi ani şi jumătate. Tatăl său a părăsit-o pe mamă când Thomas avea 3 ani şi jumătate (elementul declanşator). Se joacă singur, refuză să-şi amestece fratele sau sora în jocuri, refuză viaţa socială propusă de mamă, se rupe de tot. Spune adesea: „Nu-mi place aerul din casa asta, prefer aerul tatei." îi propunem mamei să folosească o sticlă mare (numită damigeană), pe care va lipi o etichetă cu „Damigeană cu aer de tata", cu un mic furtun de aspirat. Şi în ziua în care mama aduce sticla cu aer, Thomas se joacă în baie, o strigă pe mama şi îi spune: „Uite, fac ca peştele. Şi respir sub apă." Ea spune: „Nu a mai făcut crize de astm din acea zi. Am fost foarte emoţionată de această împăcare simbolică."

Mai propunem şi ceea ce numim jocuri, prescripţii simbolice, care se referă la un aspect al discursului sau al simptomului, înţeles ca având încărcătură simbolică puternică. Ni se întâmplă să prescriem unei persoane să asculte Mozart pentru rinichi sau pentru ficat, să-şi imagineze ceafa ca pe un burete uscat care se umflă cu apă în timp ce coboară încet în mare...

Micul Rene, 4 ani şi jumătate, merge la creşă pentru prima dată şi din a treia zi începe să facă în pantaloni. Tatăl se supără, îl ameninţă şi îi promite o bătaie în cazul în care continuă: „De acum eşti mare!" Rene îi spune mamei: „Nu pot să mă abţin. Iese singur. îmi vine şi gata." îi propune mamei să-i povestească despre naşterea lui. Izbucneşte în hohote, spunând: „Nu i-am vorbit niciodată despre asta ca să nu-l traumatizez, e născut prin cezariană." Acceptă totuşi să-i povestească ce a trăit ea, decizia obstetricianului... Ne spune apoi că dificultăţile lui Rene privind defecarea au dispărut de a doua zi după ce i-a povestit.

Acest copil avea 12 ani când tatăl său s-a sinucis, spânzurându-se. Tăcerea din jurul acestui eveniment, în familie şi în viaţa sa, îl face să aibă adesea dureri de laringe (sufocări, spasme). Timp de 30 de ani, suferă mai multe operaţii: amigdale, chist, ganglioni în gât şi la ceafă. într-un joc

simbolic, îi vorbeşte tatălui său despre mânia lui şi despre iubire, fidelitate, prin toate acele cicatrici. Tot atâtea dovezi de existenţă ale acestui tată care a dat bir cu fugiţii prea devreme... Bărbatului i-a fost imposibil să-i spună acestui tată: „Te iubesc şi îţi port pică."

Un prieten chirurg a acceptat să le lase pacienţilor săi o mărturie simbolică pentru ceea ce le-a luat.

„Relaţia mea cu ei s-a schimbat total. Am remarcat şi o diminuare a complicaţiilor postoperatorii."

Propunem, de exemplu, să se filmeze pe video cezarienele şi să se ofere banda mamelor. Ele vor hotărî dacă vor să *vadă* cum s-a născut copilul.

În acest domeniu, al creativităţii, putem încerca multe, putem introduce fantezia şi magia simbolicului. Putem încerca mici povestioare pentru copiii noştri, lăsându-ne imaginaţia să facă asocieri libere şi active, pornind de la un simptom, legând astfel diferite aspecte ale lumii lor interioare de viaţa cotidiană, dându-le imagini, fabule care reprezintă realitatea şi vastul domeniu al inconştientului.

Să trăieşti cuvinte dincolo de sensuri, să trăieşti sensurile dincolo de dureri.

Dominique Meunier

În acest demers ce constă în a asculta durerile corpului pentru a înţelege mai bine ce spune, capcana care trebuie evitată o reprezintă confuzia între cauză şi sens. Avem prea mult tendinţa să căutăm cauza, adică explicaţia unui lucru. înlocuim prea uşor înţelegerea — o căutare a semnificaţiei, cu explicaţia — o căutare a ştiinţei, a controlului şi a stăpânirii.

Prea adesea vorbim *despre* corpul nostru, vorbim *în locul* corpului nostru, în loc să-l lăsăm pe el să vorbească. Dar îi putem „vorbi" şi corpului nostru prin multiplele limbaje simbolice pe care le avem la dispoziţie. El are nevoie mai mult de înţelegere decât de control.

Toate bolile, durerile nu sunt atât de negative pe cât par la început; au un sens şi, într-un fel, reprezintă *un mijloc de a stabili un echilibru* într-un sistem intern ameninţat, un mijloc de a scoate la iveală ce nu se spune.

Organismul individual este un ecosistem în sine, care nu poate exista fără legătura cu un ecosistem mai vast, cel al mediului şi al relaţiilor apropiate. Fiecare boală, fiecare atingere are una sau mai multe funcţii ascunse, care fac posibilă descoperirea — pentru a trece de la îngrijire la vindecare.

Să-ţi asculţi corpul înseamnă să asculţi pentru o mai bună relaţie cu tine însuţi. Să ne ascultăm pe noi în faţa celuilalt pentru a ne permite să rămânem vii şi sănătoşi. De ce nu?...

9.Terorismul relaţional
Sau „dacă m-ai iubi cu adevărat"

Fără imaginaţie, iubirea n-are nici o şansă.

Romain Gary

Terorismul politic face uz de violenţă pentru a provoca o schimbare de atitudine la ceilalţi, impresionându-i printr-un climat de nesiguranţă. Terorismul relaţional este la fel. Perversitatea lui constă în aceea că nu invocă ura sau războiul, ci exercită violenţă în numele iubirii familiale sau al îndrăgostirii.

Sentimentele generoase, loialitatea şi teama de a pierde iubirea sunt exploatate pentru a-l face pe celălalt să se supună.

Terorismul relaţional se desfăşoară zilnic, la mesele de familie, în lumina slabă a veiozei, în paturile conjugale sau în maşinile ce se îndreaptă spre soarele vacanţelor. Familie, cuplu, relaţii apropiate, zone de implicare şi de aşteptări afective intense, în toate acestea violenţa exercitată asupra celuilalt este pe măsura dorinţelor şi a temerilor proiectate asupra lor şi a decepţiilor trăite.

Cuvintele utilizate de cei care se simt victime ale unui terorism afectiv sunt violente: posesivitate, sufocare, strivire, puşcărie, tiranie, paralizie, mumificare, moarte („sunt ca şi mort").

„Pentru el, eu nu mai exist."

„Când vorbeşti aşa în locul meu mă descompun, îmi pierd unitatea."



„Nu mai suport să o ascult vorbind în locul *meu. Mă dărîmă."*

La baza terorismului se află o tentativă de substituire:

¤ Substitui dorinţa mea dorinţei celuilalt.

¤ Nevoia mea e mai importantă decât a lui.

¤ Ideologia mea o înlocuieşte pe a lui.

Terorismul relaţional poate lua forma dulce a bunăvoinţei: „Ar fi mai bine pentru tine sau a unui aer patern: „Am crezut că e mai bine pentru tine să nu pleci singur în vacanţă, de aceea i-am cerut lui Jean să te însoţească." Sau o formă mai violentă (critică, şantaj şi reproşuri): „Dacă nu te căsătoreşti în biserică, înseamnă că nu ne mai iubeşti, nu mai eşti fiul meu", „Dacă te mai vezi cu fiinţa asta, nu mai avem ce discuta."

Dar poate lua şi forma teribilă a unor ordine paradoxale (mesaje contradictorii) sau a negării (să faci ca şi cum celălalt n-ar fi spus nimic, ca şi cum opiniile şi dorinţele lui nu ar exista). Una dintre formele subtile ale negării este să-ţi apropriezi cuvântul celuilalt, spunând:

„Da, ştiu."

„Ştiam că o să-mi spui asta."

Gândul celuilalt este astfel devalorizat, pentru că eu îl aveam înaintea lui.

Un arsenal complex

Terorismul poate fi subtil, lipsit aparent de luptă sau dramă. Printre arme, se numără tăcerea îmbufnată, sarcasmul, semnele de intoleranţă cum ar fi suspinele, privirile semnificative, remarcile acide, ocheadele ucigătoare, admonestările, apelurile la altruism sau la sentimente de milă, de vinovăţie sau de ruşine. Refuzurile sexuale sau de altă natură, tăcerile apăsătoare, gesturile iritate, lacrimile, interogatoriile, denigrarea şi multe alte tactici. în acest domeniu, găsim adevăraţi artişti, jongleri ai relaţiei, echilibrişti extrem de abili pe coarda subţire a manipulării.

Dacă putem da un pas înapoi sau nu suntem implicaţi direct, s-ar putea să râdem sau să admirăm programele de acrobaţie relaţională care vor să provoace disconfortul, dezechilibrul, chiar nebunia celuilalt.

Dar în ce condiţii este pus în scenă acest arsenal extrem de variat? Scopul urmărit pare să fie schimbarea celuilalt sau împiedicarea schimbării lui — în orice caz, folosirea lui (ca pe un coş de gunoi, ca bun mobil, ca auxiliar, ca sursă de mulţumiri etc.), menţinerea în dependenţă, legarea de o situaţie, de o persoană.

Când eu nu-mi pot oferi destulă iubire, atenţie, grijă, cei apropiaţi vor fi obligaţi să mi le dea. Dacă n-o fac spontan, după cum îmi convine mie, voi deveni violent, ca să răspundă aşteptărilor mele. Prin învinovăţire sau seducţie, prin forţă, voi încerca să obţin ceea ce nu mi se dă de bună voie.

Astfel, dinamica teroristă apare atunci când fac în aşa fel încât nevoile mele să depindă de ceilalţi într-o prea mare măsură, când nu suport ca aceia care-mi sunt dragi să nu corespundă speranţelor mele, când nu suport ca ei să fie diferiţi de marginea pe care o am despre ei. Terorismul se bazează pe ansamblul de intenţii, dorinţe şi temeri exprimate, proiectate asupra celuilalt, ancorate în celălalt sub pretextul iubirii.

Când eram copil, era de ajuns să strig sau să mă strâmb pentru ca un om mare să-mi ghicească nevoile şi să mi le satisfacă. E greu să renunţi la această putere.

„Am nevoie de tine şi am să fac ca această nevoie să fie a ta."

Bineînţeles, în orice relaţie se transmite dorinţa ca celălalt să gândească, să facă sau să simtă altfel decât o face. Face parte din căutarea confirmării că celălalt e sensibil la iubirea mea, la relaţia pe care i-o propun, i-o ofer:

„Aş vrea să vorbească mai mult cu mine."

„Mi-ar plăcea ca şi copiii mei să îndrăgească muntele, ca şi mine."

„Mi-aş dori să fie mai veselă şi mai primitoare când mă întorc acasă."

„Nu poţi să-mi faci asta."

Aceste dorinţe asupra celuilalt ajung să îl terorizeze dacă se transformă în impuneri şi dacă se folosesc mijloace de presiune pentru a viola şi a ataca existenţa celuilalt.

Iată un adolescent de 15 ani, care urlă în telefon când mama sa îl anunţă că nu se va întoarce la prânz, cum era prevăzut, ci pentru masa de seară:

„Trebuie să te întorci, nu poţi să-mi faci asta. Trebuie să vii imediat. Mă auzi? Vreau să vii cum am stabilit..."

Nu sentimentele sau dorinţele noastre îl atacă pe celălalt, ci mecanismele noastre de apărare, temerile şi crispările noastre:

„Mi-e atât de frică să nu-mi pierd respectul de sine, încât simt nevoia să-l devalorizez pe celălalt."

„Mi-e atât de teamă să nu fiu abandonat, încât îmi supraveghez cu gelozie partenera."

„Ca să nu risc să mă înşel, nu iau niciodată iniţiativa."

„Sentimentul că mi-am ratat viaţa şi cuplul e atât de puternic, încât îmi oblig fiica să reuşească întru totul, să trăiască pentru mine, să fie fericită în locul meu."

Cum să scapi de ceva ce-ţi lipseşte? Cum să scapi, de exemplu, de lipsa de încredere?

Cei care se tem de abandon, cei care trăiesc cu teama permanentă de a fi respinşi exercită asupra celor din jur presiuni nemiloase (de fapt, demne de milă) şi patetice. Nimic nu-i poate linişti şi totul e interpretat în sensul devalorizării lor profunde.

„Nu-mi mai ceri nimic, înseamnă că nu mai contezi pe mine, că nu te mai interesez, că ocup un loc neînsemnat în viaţa ta..." Şi câteva zile mai târziu: „îmi ceri tot timpul să fac câte ceva pentru tine şi apoi nici nu-mi spui dacă ceea ce-am făcut ţi-a convenit, nu spui mulţumesc, ca şi cum ţi s-ar fi cuvenit. Nu exist pentru tine decât dacă-ţi sunt de folos la lucru sau în altele..!"

Reproşul şi lamentaţia sunt folosite ca ancore pentru a-l reţine pe celălalt şi în acelaşi timp ca respingeri ale celuilalt, pentru ca la rândul lui să te respingă. Astfel, vei avea dovada convingerii tale intime că vei fi abandonat.

„Nu pot fi decât respins, mai ales dacă mă arăt aşa cum sunt. Şi dacă mă prefac, nu eu voi fi iubit. Mă arăt insuportabil cerându-i celuilalt să mă accepte aşa, necondiţionat şi să mă respingă."

Aceste mesaje duble, către sine şi celălalt, declanşează anxietatea şi impresia că nu există scăpare, o altă ieşire decât respingerea sau înstrăinarea. Cel care se teme de abandon — şi toţi ne temem, mai mult sau mai puţin — încearcă, cu o tenacitate disperată, în acelaşi timp să evite şi să inducă repetarea sau împlinirea dramei care-l obsedează. Orice mijloc e bun, mai ales atunci când el funcţionează bine pentru a „ameninţa" relaţia, a o descuraja şi a o duce în pragul disperării.

Acest week-end planificat cu entuziasm şi care se prezintă sub cele mai bune auspicii devine chiar în ajun un dezastru din cauza unui detaliu care va servi drept cal troian pentru sabotarea sistematică a planului.

„— Dar eu aşteptam telefonul tău pentru a şti dacă mai e valabil.

– Ascultă, te-am sunat acum trei zile şi am vorbit despre aceste planuri. Trebuia să vin să te iau la 10.

– Da, dar dacă acest week-end era atât de important pentru tine, m-ai fi sunat de dimineaţă. Pentru tine e ceva banal, obişnuit. Puţin îţi pasă dacă nu merge. Ai alte posibilităţi...

– Nu e vorba de alte posibilităţi, ci de acest week-end cu tine.

– Nu mai am chef să vin. Simt că nu dai importanţă relaţiei noastre..."

Şi astfel încep lungi ore de asigurări, de promisiuni, de mărturisiri şi atenţie. Acest week-end e plătit scump chiar înainte să înceapă...

Bunele intenţii

„Dacă m-ai iubi, n-ai lipsi atât de mult."

„Dacă m-ai iubi, m-ai dori în momentul în care te doresc şi eu."

„Dacă m-ai iubi" înseamnă *nu mă iubeşti.* Şi cel care iubeşte este prins în capcana acestor cuvinte, care-i dictează cum trebuie să-şi dovedească iubirea, negând în acelaşi timp iubirea.

„Te iubesc, dar vreau să locuiesc în continuare în apartamentul meu", îi spunea o tânără iubitului ei, care-şi părăsise de curând părinţii. „Dacă m-ai iubi cu adevărat, răspunde iubitul, dacă m-ai iubi cum te iubesc eu, ai dori, ca şi mine, să trăim împreună."

Iubirea este asociată aici asemănării, similitudinii în gusturi, dorinţe şi sentimente. Se confundă cu relaţia. Persoana căreia i se spune asta ar putea răspunde:

„Îmi recunosc iubirea pentru tine, diferită de a ta, dar ce spun eu, că vreau să locuiesc singură o vreme, ţine de relaţia mea cu tine şi cu mine însumi."

Unul dintre lucrurile cele mai dificile este să diferenţiezi relaţia de sentimente. E greu să desparţi aceste două registre, cu atât mai mult dacă unul dintre parteneri are interesul de a menţine osmoza.

„M-am săturat de studiile tale: lipseşti mereu, nu eşti niciodată aici; şi copiii se plâng. Trebuie să alegi: eu sau studiile.",

„Ani de zile am avut migrene în fiecare week-end, povesteşte o soţie. Soţul meu a fost extraordinar de răbdător şi de atent. Se ocupa de copii, mă dădăcea. Acum, în urma unui curs de dezvoltare personală şi a unui tratament homeopatic, nu mă mai doare capul. Dar soţul meu continuă să mă întrebe în fiecare sâmbătă dacă mi-e bine, dacă mă doare, dacă sunt obosită. Solicitudinea asta îmi devine insuportabilă, mă agasează. Vrea să-mi fie rău?"

Această femeie s-a revoltat într-o zi, strigând că nu mai vrea să fie tratată ca un bolnav, ca o femeie fragilă şi iresponsabilă. în faţa revoltei până la paroxism, soţul a rămas calm, apoi i-a spus cu compasiune: „Văd că eşti obosită, nu-ţi mai controlezi nervii, ar trebui să te odihneşti. Nu te îngrijora, o să mă ocup eu de tot."

El folosea, cu bune intenţii, arma negării — această formă de a nu lua în considerare cuvântul celuilalt. Fără să vrea, îşi continua represiunea. în acest caz, el reprima schimbarea celuilalt, schimbare care îi ameninţa propriul lui echilibru. în acest exemplu, putem distinge revolta, o mişcare spontană de reacţie, de represiune. Aceasta pare structurată, organizată sub forma unor tactici teroriste implacabile.

Povestea acestui cuplu şi încercarea acestei femei de a deveni autonomă au trecut printr-un proces de divorţ îngrozitor, în care represiunea exercitată de soţ şi-a găsit un sprijin în judecător. S-au folosit

ca probe ale dezordinii ei mentale descrieri ale exerciţiilor la care participase, cum ar fi *rebirth*[1], strigătul primar[2], pasaje din cărţile pe care le citea, cele din Janine Fontaine şi *Les Dialogues avec l'ange* (*Dialogurile cu îngerul)* de Gitta Mallaz. I-au fost luaţi copiii, pentru că judecătorul a spus: „Sânteţi prea independentă pentru a fi o mamă bună."

În efortul de a-l menţine pe celălalt slab sau bolnav, putem simţi confuzia imensă în care se află cel care se cramponează de o poziţie superioară. Dar această confuzie nu va fi spusă niciodată, va fi negată şi combătută prin violenţa împotriva celuilalt, în numele principiilor înalte şi al sentimentelor bune. Această violenţă a PISB face ravagii de durată, care despart pentru totdeauna două fiinţe... mai ales dacă rămân împreună.

În numele interesului pentru celălalt încerc să-i impun modul de viaţă despre care *ştiu* eu că e bun pentru el...

Această tânără provenită dintr-o familie numeroasă îşi presează mama să iasă mai mult, acum, că nu mai are copii de îngrijit: „Ar trebui să te duci la expoziţii, să-ţi cumperi haine, să călătoreşti, să-ţi faci proiecte." La fiecare vizită, insistă: „Ce-ai mai făcut nou?"

Mama se simte vinovată, fiindcă îi place să fie liniştită, să dea frâu liber oboselii, să se relaxeze. Fiica o tracasează, pentru că îi este greu să conceapă că mama se află într-o etapă a vieţii complet diferită de a sa şi că energia şi dorinţele ei sunt diferite.

Intoleranţa are la bază o lipsă de imaginaţie care ne împiedică să vedem că celălalt are reacţii şi nevoi diferite; se bazează pe o identificare fără distanţă.

A face mutre

Privirea sfâșiată şi sfâșietoare în acelaşi timp face parte din arsenalul terorismului. Proiectează asupra celuilalt frustrarea pe care nu ţi-ai putut-o potoli.

„Te-ai simţit bine fără mine, ei bine, o să-ţi distrug până şi amintirea!"

Această femeie şi fiica ei au plecat într-un week-end la Paris: Muzeul Picasso, Opera franceză, restaurant. La întoarcere, încă se bucură de descoperirile lor. Pe palier, mama imită tenorul, iar fiica, pe eroină. Uşa se deschide şi apare chipul întunecat al „tatălui-soţ": „Credeam că vă întoarceţi cu trenul de 7,30."

[1] Metodă psihoterapeutică prin care subiectul este ajutat să-şi retrăiască naşterea. *(N. red.)*

[1] Procedeu psihoterapeutic prin care subiectul este ajutat să regăsească originea afecţiunii prin strigăte. *(N. red.)*

Ele tac, apoi răspund într-un glas: „Suntem sfârşite. Ne culcăm imediat."

A face mutre înseamnă un refuz încăpățânat de a spune în cuvinte ceea ce pare de nerostit pentru orgoliul meu: „Sunt rănit, sunt gelos, mă simt exclus."

La întoarcerea dintr-un week-end plăcut la munte, cu prietenii, acest bărbat simte cum i se duce toată bucuria amintirilor văzând chipul întunecat şi îndurerat al iubitei, care îl primeşte cu aceste cuvinte: „A, deci te-ai simţit bine...!"

Şi totuşi ea îi spusese: „Du-te, simte-te bine, nu-ţi fă griji pentru mine..."



„Vă aștept de ore în șir trist și disperat... imaginîndu-mi cum vă distrați fără mine!"

Toată această nevoie de a vorbi şi teama de a spune.

M. Benin

La originea terorismului emoţional se află adesea o experienţă dureroasă, trăită prin tăcere, prin fugă şi compensaţii. Rănile provocate sunt de nedescris.

„Mă simt rănit fără să ştiu de ce, poate doar de această durere din mine pe care o resimt ca pe o atingere adusă integrităţii mele."

Cel care se închide în îmbufnare afişează de fapt mânie şi suferinţă. Dar dincolo se ascunde rana. Multe suferinţe îi ascund chiar celui care le trăieşte rana care le provoacă.

Esenţa suferinţei insuportabile este de a spune şi de a ascunde în acelaşi timp rana interioară.

Unii, copii sau adulţi, se joacă de-a tăcerea numită şi „a face mutre". Constă în a nu-i vorbi celuilalt, urmând un anume cod. Pentru a nu se dezice, trebuie să-l aştepte pe celălalt să facă primul pas. Aceasta necesită o mare concentrare şi multă atenţie... faţă de celălalt. Aerul de normalitate e menţinut cu emfază.

„Soţia mea nu e niciodată atât de drăguţă sau de atentă cu mine ca atunci când e îmbufnată. Se adresează învelişului, iar eu nu exist."

în grupurile de copii, ceilalţi îl pot aduce pe unul dintre ei la disperare, punându-l în carantină.

„Haideţi, fetelor, n-o să mai vorbim cu el, e în stare să-i spună tot învăţătoarei."

„Aveam 8 ani când unul dintre colegii de clasă a răspândit vestea că eu aş avea origini africane.",,E buzat, se vede, nu? Dacă ar recunoaşte, noi n-am avea nimic împotriva negrilor."

„Şi eu încercam să spun că străbunicul meu era italian... Doi ani am fost respins de aproape toată şcoala. îmi. uram părinţii că au făcut un asemenea copil."

„Tu eşti răul"

Într-un conflict, o problemă, despărţire sau dezacord dureros într-o relaţie, terorismul constă în a încerca să arunci răul asupra celuilalt. Pentru a păstra o imagine de sine intactă, pentru a ne simţi buni, ni se pare necesar să-i dovedim celuilalt că totul e din vina lui.

„Mi se pare insuportabil să am sentimente «urâte», rateuri şi insuficienţe. Trebuie să arunc afară răul. Şi atunci mă încăpățânez să-i arăt celuilalt că problema vine de la el, că eu sunt o victimă inocentă, în duda bunăvoinţei de care am dat dovadă."

Fiecare e convins că demonii săi interiori apar numai ca reacţie la demonii celui de alături şi că acest lucru nu i s-ar întâmpla cu un alt partener. Anumite depresii care apar în urma pierderii unui partener perceput ca „rău" ţin de faptul că nu mai poţi proiecta răul asupra celuilalt şi că trebuie să îl recunoşti în tine.

„Cel mai mare rău pe care mi l-a putut face a fost că s-a lăsat ucis de un şofer prost..."

Această soţie, care s-a căsătorit la 18 ani pentru a scăpa de familie, îi va reproşa soţului ei toată viaţa că nu e cum vrea ea. „Nu ţi-ai asumat rolul de bărbat, de tată. Uite, tot tata ţi-a împrumutat banii ca să-ţi începi afacerea. întotdeauna eu iau deciziile: să schimbăm apartamentul, să cumpărăm o casă, să organizez vacanţele copiilor... Tot eu te-am împins şi să mă ceri în căsătorie de la tata... care la rândul lui

mă presa să nu mă căsătoresc prea repede..." Această femeie încearcă să pună în spatele soţului propria-i dificultate de a se îndepărta de tată, de a renunţa la fidelitatea profundă faţă de acesta, care o împiedică să admită existenţa unui alt bărbat.

Acest tată obosit i-a. tras o palmă fiului care nu s-a conformat pe dată. îl cuprinde sentimentul de vină şi atunci devine terorist; trebuie să-şi convingă fiul că ceea ce a făcut era un act legitim şi să-şi transfere asupra acestuia propria vinovăţie: „O faci dinadins ca să mă iriţi când mă întorc acasă. N-asculţi niciodată ce-ţi spun, tu... tu... tu..." Această nevoie a tatălui de a se justifica şi de a se linişti aruncând asupra altuia agresivitatea din el este pentru copil mult mai apăsătoare şi mai nocivă decât palma primită.

Copiii sunt adesea generoşi şi dependenţi, acceptă uşor să ia asupra lor ceea ce nu merge în familie. Adesea, sunt ţapi ispăşitori de bună voie şi chiar se oferă. Numai că această credinţă că „un tată bun are întotdeauna dreptate" şi că, în orice caz, „[ne] vor mulţumi mai târziu" este atât de înrădăcinată, încât acest lucru nu este recunoscut niciodată.

Confuzia între iubire şi educaţie este des întâlnită. Şi aceasta se vede în iubirile noastre de adulţi.

„Dacă nu mă conformez, nu voi fi iubit."

„Trăiam cu speranţa mereu înşelată, dar niciodată stinsă că voi fi iubit mai mult dacă fac ceea ce-mi închipui că doreşte celălalt... Misiune imposibilă, infinită. Trăiam fără încetare într-o stare de autoprivaţiune, sperând că astfel voi fi iubit de părinţi, fiind pregătit să primesc ceea ce «trebuia» să-mi dea şi n-am primit niciodată."

Nevoia de a-l transforma pe celălalt în „rău" poate fi reacţia la o rănire.

Pentru această femeie pe care soţul a părăsit-o, devalorizarea e inacceptabilă. De disperare, ea îi strigă: „Poţi distruge totul, dar nu copiii: asta n-o să te las să faci." Ea merge până la a-i împrumuta tatălui intenţia de a-şi distruge copiii. Tentativa de a-l transforma pe celălalt în persecutor o ajută să-şi ridice moralul. Rearanjează lucrurile în favoarea ei, îl încarcă pe celălalt pentru a ascunde un adevăr despre ea însăşi.

Pentru a nu înfrunta partea negativă din sine, cel mai bun mijloc este să îi atribui celuilalt rolul negativ, rolul de „rău" şi să îţi justifici prin comportamentul lui violenţa din tine.

Copiii învaţă foarte devreme să definească o ceartă printr-un „el a început", spus pe un ton de inocenţă ofensată. Ei trag o perdea albă peste plăcerea pe care au simţit-o prin agresiune. Deschid astfel drumul către o dinamică frecventă a iresponsabilităţii: „Nu e vina mea."

In anumite perioade ale anului, şoselele şi autostrăzile par frecventate numai de iresponsabili. Eu îi numesc „drepţii". Nu au văzut niciodată că manevra de depăşire executată cu abilitate l-a făcut pe cel din faţă să se precipite, că aproape l-a aruncat în şanţ. El, dreptul, e deja departe, testând posibilitatea unei noi manevre abile. Mai sunt şi cei care

dau lecţii, gata oricând să îşi asume orice risc pentru a-l înspăimânta sau pentru a-l trezi pe celălalt, neatentul sau neîndemânaticul care i-a deranjat... chiar dacă acesta habar n-are.

Nu spun nimic

Cel ce nu spune, nu cere şi nu impune nimic se poate dovedi cel mai subtil terorist. Vrea să obţină afecţiune şi atenţie fără să ceară, fără a-şi arăta nevoia. îl constrânge pe cel care îl iubeşte să-i ghicească, să-i testeze, să-i pândească reacţiile fără încetare.

Acele „fă ce vrei", „mi-e indiferent" sau „cum vrei tu" sunt adevărate otrăvuri pentru o relaţie. Cel care le enunţă nu se defineşte, îi lasă responsabilitatea celuilalt. în viaţa conjugală sau de familie, acesta declanşează în celălalt respingere, violenţă, adesea reţinută, care se va exprima prin puneri în fapte şi dislocări.

„— Ce ţi-ar plăcea de ziua ta?

— Ce vrei tu.

— M-am gândit la un pulovăr albastru, cum îţi plac ţie...?

— Dacă ţie-ţi place!"

Dar cel ce nu cere nu caută întotdeauna să primească. El poate indica astfel „distanţa regulamentară" în ce-l priveşte şi poate resimţi atenţiile, răspunsurile celuilalt ca pe încălcări, lezări ale intimităţii.

Acest tată care adoptă o atitudine de nepăsare în numele libertăţii şi al autonomiei îşi agresează în felul său copiii.

Pune nevoia lui de a fi aprobat şi de a evita confruntările înaintea nevoii copiilor, care ar putea fi aceea de a primi aprobări şi reacţii clare. El nu dictează reguli, dar atitudinea lui imploră: „Nu fă ce nu mi-ar plăcea!"

Această formă de indulgenţă dublată de o presiune afectivă tăcută e o agresiune veritabilă. Şi e cu atât mai puternică cu cât copiii au nevoie să vadă o poziţie clară a părinţilor. Ei simt nevoia să vadă, să simtă cum stau în raport cu o problemă, o întrebare.

Anumite tăceri sunt prea răsunătoare pentru a nu fi înţelese.

Somatizările

Corpul are nevoie de un cuvânt pentru a se înţelege şi de o ureche pentru a se spune.

În dinamica terorismului relaţional, boala, cu multiplele ei funcţiuni, poate avea dublu rol. Poate fi o armă şi o formă de apărare strategică.

Deţine o extraordinară putere de a învinovăţi — de exemplu, într-o conversaţie telefonică:

„Ştii, nu mă simt bine. Mă simt obosită, dar nu-ţi face griji. Pleacă totuşi în vacanţă..."

„Nu ştiu ce s-a întâmplat; ieri, după ce ai plecat la stagiul de formare, mi s-a făcut rău în bucătărie. Iţi dai seama, dacă copiii rămâneau singuri! Acum totul e bine. Am chemat ambulanţa, dar nu a venit. După aceea, mi-a fost mai bine. Trebuie să mă duc la un control. Nu-ţi fă griji..."

Boala e o formă de apărare împotriva terorismului relaţional al celuilalt, dându-ți posibilitatea să refuzi fără a înfrunta un conflict deschis.

„Ştii bine că nu pot călători mult din cauza durerilor de spate. Cum ai vrea să te însoţesc la mama ta?"

„Cistitele şi durerile de sciatică sunt totuşi folositoare. Soţul meu nu îmi mai cere nici măcar să facem dragoste. înainte, mă hărţuia permanent. Era chiar prea mult."

„De când am scolioză, tata nu mă mai obligă să plivesc grădina."

Bolile, această formă de terorism asupra sinelui ca reacţie la terorismul celuilalt, au şi funcţia de a aduce un rău mai mic într-o relaţie prost echilibrată.

Colaborarea

Terorismul nu se poate exercita decât cu colaborarea victimei. De altfel, el are două victime, pentru că terorismul poate fi reciproc, iar forţa slăbiciunii, imensă. Cel care se supune îi atribuie celuilalt o atotputernicie fantastică sau cel puţin îi împrumută şi chiar îi dă o putere exagerată.

Evelyne a venit la consultaţie. Să o ascultăm pe ea, concentrându-ne asupra ei, asupra felului de a se comporta şi nu asupra soţului, după cum pare să ne ghideze discursul ei.

„Aş vrea să respir un pic şi să mă gândesc la viaţa mea înainte de a lua decizia să mă întorc la lucru sau să ne despărţim." (Disociază cele două decizii, neînţelegând că au acelaşi sens.) „Mă sufoc, nu mai suport această viaţă în care nu exist decât pentru a-mi servi soţul şi copiii şi chiar socrii, care se amestecă în toate. Pentru soţul meu a fi împreună nu este o alegere, ci o datorie."

„A început sâmbătă dimineaţă, cu o întrebare a lui Frangois: «Ei, ce facem azi şi mâine?» Nu am timp nici măcar să propun ceva; el are deja o propunere gata pregătită. Sunt luată din scurt. Aş vrea să-i răspund: «Nimic. Să stăm aici împreună.» Dar mă simt vinovată şi rea că nu mă entuziasmez de un plan care nu-mi. convine. Nu mai pot, mă sufocă, îmi ia oxigenul.

Şi banii. Ah, banii! Asta a început acum câțiva ani, când a venit al treilea copil pe care el nu-l voia. El vrea să fiu şi elegantă, să pregătesc mese variate, să administrez banii din casă, adică pe ai lui, şi să mai fac şi economii. Uneori, am impresia că i-ar plăcea dacă i-aş da bani înapoi. Am făcut acest lucru o dată. Am transferat un cec în contul lui. Mi-a spus: «E bine. înseamnă că de-acum pot să-ţi dau mai puţin!» Care dintre noi este atât de inconştient? Cel mai adesea, îmi spune: «Dar cum împărţi tu toţi banii pe care-i câștig?» Da, confundă banii pe care îi câștigă cu cei pe care-i cheltuiesc pentru familie.

Ce mă răneşte cel mai tare e atunci când propun să ieşim, el îmi răspunde: «Măi să fie! Dar tu când ai de gând să ne întoarcem? Eu mâine lucrez!» Şi eu lucrez din greu, fără să câștig nimic! Câștig umilinţa de a fi întreţinută, de a-i fi mereu îndatorată şi disperarea de a mă gândi că nu se va sfârși niciodată. Nu răspund pentru a nu învenina situaţia. Ţin în mine sentimentul unei greşeli nereparate şi a unei lipse. Celălalt e mai bun decât mine şi mai ales trebuie să aibă dreptate."

Astăzi, după o lungă perioadă de gândire, cu puţin ajutor, Evelyne descoperă cât s-a maltratat, s-a neglijat şi s-a pierdut în atotputernicia soţului. „La început, mi se părea că rigiditatea şi exigenţele lui denotă forţă de caracter. El ştia ce vroia. Eu eram adesea nehotărâtă."

Treptat, şi-a dat seama că avea posibilitatea să fie altfel, să capete valoare fără a o căuta în revoltă. îşi poate exprima punctul de vedere în alt fel decât prin refuz sau sabotaj. îi lipsea aerul. A început să facă yoga, dar: „Nu ajunge. Trebuie să-mi găsesc spaţiul meu." îşi descoperă dorinţe proprii, diferite de ale lui Francois, plămânii ei sufocaţi de puterea acordată altora încep să se dilate. îşi înţelege şi îşi respectă aspiraţiile. Acum, Francois e cel care înţelege greu schimbarea. Şi vor fi necesare noi ajustări.

Să te enunţi si nu să te denunţi.

Colaborarea la terorismul celuilalt devine o formă de terorism faţă de sine prin autoreprimare şi autocenzură. Tranchilizantele pot ajuta la instalarea acestei stări. Între 66% şi 70% dintre consumatorii de tranchilizante sunt femei. Femeilor deprimate de violenţele conjugale li se prescriu medicamente psihotrope mult mai des decât bărbaţilor. Acestea vor calma soţia şi o vor ajuta să îndure mai mult timp situaţia de victimă, ca o cortină adusă să mascheze necazul din relaţie, singurătatea şi neputinţa.

Această aducere la tăcere se adaugă presiunii exercitate în multe familii de a nu fi abordate anumite subiecte.

„— Mamă, de ce tanti Micheline e însărcinată, dacă nu are soţ? Ca Fecioara Maria?!

— Nici pe departe. Spui nişte gogomănii! Termină de mâncat şi du-te afară la joacă."

„— La şcoală se spune că există taţi care fac anumite lucruri cu fetele şi că trebuie să vorbim despre asta. Tu crezi că tata ar face asemenea lucruri?

— Vrei să-ţi trag o palmă? Eşti nebună să-ţi imaginezi aşa ceva! Frumoase lucruri vă învaţă acum la şcoală!"

După un anume număr de astfel de răspunsuri care mutilează, reprimarea deschisă devine inutilă, copiii se autocenzurează cu grijă şi o vor face şi în viaţa adultă. Mijloacele de exprimare vor fi punerile în fapte, accidentele, somatizările sau blocajul în stereotipuri.

Marea majoritate a adulţilor pe care îi întâlnim se plâng de terorismul tăcerii care domnea în familie.

„Fără cuvinte. Nu existau cuvinte. Doar tăcere. La masă, peste tot."

„Mama ne dădea să mâncăm, nu spunea nimic."

„Mama mea vorbea tot timpul şi nu spunea nimic."

Cei mai mulţi se plâng că au continuat această tăcere sub forma unei reprimări interioare, conduse de imaginar.

„Dacă-i spun asta, n-o să înţeleagă şi în orice caz se va supăra."

„Dacă aş arăta ce simt cu adevărat, ceilalţi ar râde de mine, m-ar dispreţui şi eu m-aş urî."

„N-are nici un rost să vorbim. Nu schimbă nimic. Nu vreau să rănesc pe careva."

„De ce să vorbesc despre tristeţea mea de a fi singur? E firească, nu?" (Ca şi cum ce e firesc nu merită să fie spus.)

Copiii simt foarte devreme că această exprimare prin cuvinte, deşi vitală şi necesară, riscă să declanşeze alte ameninţări, violenţe sau respingeri. Şi atunci tac.

Pentru a depăşi terorismul relaţional

Nervul terorismului e teama. Puterea lui constă în întâlnirea şi combinarea a două temeri, a mea şi a celuilalt. Simţim temeri numeroase, în care se întrepătrund prezentul, trecutul şi viitorul, o pânză ţesută cu imprevizibil, necunoscut şi cunoscut.

Când exercit o presiune, o violenţă, întotdeauna pornesc de la frica mea:

„Nu te îmbrăca aşa."

„Cred că te cam laşi antrenat de prieteni."

„Nu văd la ce ţi-ar servi să faci studii, să pleci la 200 de kilometri pentru un curs de formare. Ţi-e bine aşa. O să-ţi creezi probleme inutile..."

„Nu crezi că ar trebui să încetezi să..

Cea mai rea formă de terorism este să îl lăsăm pe celălalt să creadă că exprimăm punctul lui de vedere.

„Nu vorbi cu alţii despre relaţia noastră."

Mi-e teamă că va vorbi în locul meu, că va crea o imagine deformată, că-mi încalcă intimitatea. Nu am încredere în el, îi cer să tacă. Vreau să îi jalonez cuvintele, să-l conduc chiar din absenţă. Adaug forme de presiune cum ar fi judecăţile sau chiar ameninţările.

„Ce nevoie puerilă ai, de a-i spune mamei tale totul despre noi! Riscă să ne îndepărteze."

„Dacă tu spui tot ce se petrece între noi, eu nu mai pot continua."

Pe lângă teamă, s-ar putea, bineînţeles, să fie dorinţa de a-ţi conserva intimitatea, de a păstra o relaţie deosebită, de a-i acorda un spaţiu privilegiat. Şi celălalt care se teme de judecată şi de despărţire va asculta, îşi va bloca exprimarea şi libertatea. Nu va îndrăzni să ia o poziţie şi să spună, de exemplu:

„Spun ce vreau şi cui vreau, dar ţin cont de tine."

Sau va răspunde imediat şi la rândul lui va face presiuni asupra confidentului:

„Să nu-i spui că ţi-am spus."

Teama îl va face să se supună sau să nu se supună ascunzându-se.

Să te supui, să te conformezi

Ce mă face să mă supun mesajelor şi impunerilor celuilalt, făcând terorismul relaţional eficace? Temerile, cu siguranţă, dar şi greutatea de a mă defini, de a şti clar ce vreau, ce simt, ce gândesc, ce sunt în acest moment. Întâi trebuie să ştii şi apoi să îndrăzneşti să afirmi, să o arăţi celuilalt şi să o menţii. Ceea ce mă face, mă conduce şi mă obligă uneori să mă las definit de celălalt este sentimentul unei datorii, al unei obligaţii.

„Trebuie să accept să-mi tai părul. Dacă nu, va fi nefericit."

„Trebuie să merg s-o văd pe mama (chiar şi atunci când nu am chef), pentru că-mi va spune că o neglijez, că e prea singură..."

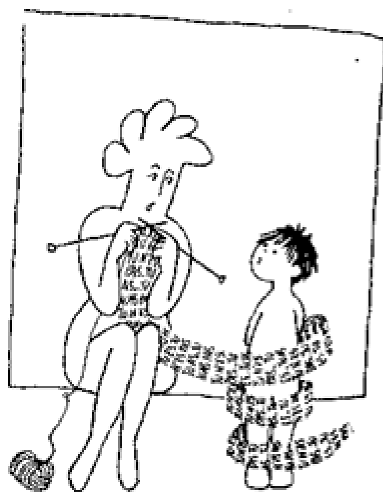
Relaţiile dintre mamă şi copil sunt adesea încărcate de cereri, acestea având valoarea unor adevărate ordine şi reprezentând definiţii nemiloase date copilului, ce-l fac să se conformeze aşteptărilor mamei. Unii dintre adulţii care au avut o asemenea copilărie nu pot duce o viaţă proprie, pentru că aceasta este permanent definită de celălalt. Auzim adesea în terapie această supunere, revoltă închisă.

„Nu pot face altfel. Mă opun, fug, mă zbat, fac o criză, şi

apoi fac cum vrea ea."

Anumiţi toxicomani îşi înţeleg dependenţa de drog ca pe un fel de barieră care îi ajută să pună un ecran de netrecut între ei şi mamă. Drogul, ca un terţ separator care îi va invada la rândul lui, îi va devora cu o violenţă din care uneori nu există scăpare.

De multe ori, în relaţii, alternativa este: *mă definesc sau mă las definit de celălalt?*



„Dacă mă las definit de tine, mamă, eu cum o să mai cresc?"

Mesajele părinteşti cele mai dăunătoare sunt cele care definesc esenţa copilului. Remarcile care conţin „tu eşti" sunt mai violente decât ce conţin „ar trebui". „Ar trebui" lasă totuşi puţină libertate, loc de liber arbitru, posibilitatea de a nu te conforma. „Ar trebui" se referă la ce faci, la conduită, şi nu la persoană, precum „tu eşti". „Tu eşti" fixează o imagine de sine care ne marchează ca o definiţie de nedepăşit într-un moment în care personalitatea nu este încă formată.

„Eşti ca sora mea mai mare, care nu se gândea niciodată la ceilalţi."

„Tu nu eşti făcut pentru şcoală."

„Ai un temperament de artist."

Nici chiar imaginile flatante nu sunt bune, pentru că ne impun să nu dezamăgim, ne impun o provocare permanentă, obligaţia de a ne conforma modelului propus. Ne „obligă" să nu dezamăgim.

„Eşti mai inteligent şi mai înţelegător decât fraţii tăi."

„Ştiu că pot conta pe tine întotdeauna."

Copilul sensibil îşi va dirija potenţialul şi fiinţa către forma care îi este atribuită şi impusă. El va fi un răspuns la aşteptarea şi la definiţia celuilalt. Toate acestea, bineînţeles, în cadrul unei dinamici de supunere.

Şi unui adult îi este greu să se definească. Fiecare dintre noi are mii de feţe. Fiecare are în el multe dorinţe contradictorii şi posibilităţi. Caleidoscopul temerilor, al dorinţelor şi al ideilor formează imagini în permanentă schimbare. Suntem prinşi într-un vârtej de aspiraţii, care sunt în acelaşi timp bogăţiile şi tatonările noastre în faţa imensităţii vieţii.

Când celălalt îmi răstoarnă dintr-o mişcare caleidoscopul şi îmi transmite: „Iată ce eşti sau ce ar trebui să fii", am posibilitatea să mă recunosc sau să recunosc anumite părţi din mine în proiecţia pe care mi-o prezintă el, în definiţia lui despre mine. Mă atrage pe terenul lui, dar acela este şi al meu. Pot simţi în mine un *da* — „Da, sunt ca tine", „Da, sunt cum mă vezi", „Da, sunt cum doreşti tu să fiu", chiar dacă acum o clipă eram altfel. Nu e vorba de a fi versatil sau inconstant, ci dimpotrivă, de o dinamică interioară în care se îmbină, se întretaie, se amplifică sau paralizează mii de încercări de a fi şi tot atâtea de a nu fi asta sau cealaltă.

Atunci, întrebarea esenţială în ce priveşte definirea proprie s-ar putea enunţa astfel: „Ce domină în mine în acest moment, în această situaţie?"

¤ Domină oare nevoia mea de a fi aprobat şi de a fi în acord, care va domina şi va reduce la tăcere judecata, critica sau opoziţia mea sau sunt cu adevărat convins şi aprob?

¤ Ce domină în mine? Dorinţa de a-i face rău, spunându-i despre reacţiile mele agresive faţă de trădarea lui? Dorinţa de a-l înţelege şi de a-l accepta? Dorinţa de a tăcea şi de a mă îndepărta, de a-l uita?

¤ Ce parte din mine voi asculta?

În această confruntare interioară a unor forţe multiple, uneori e mai simplu să mă las definit de celălalt, de cerinţa lui reală sau presupusă. Dacă mă las definit astfel, scap de alegerea mea prea dificilă, de ambivalenţă, scap de definiţia mea, care nu mă poate cuprinde în întregime.

Agresivitatea pe care o simţeam faţă de celălalt în timp ce ne aflam departe unul de celălalt mai multă vreme dispare în clipa în care îl întâlnesc, zâmbitor, călduros, încrezător, sigur că-l voi primi necondiţionat. Pe care dintre aceste două euri i le voi arăta? Pe cel care-şi măcina frustrarea şi agresiunea sau pe cel liniştit şi satisfăcut?

Indiferent pe care îl refulez, eu mă trădez. Atunci mă las cuprins de sentimentul dorit, aşteptat de celălalt şi care se regăseşte şi în mine. Furia născută va izbucni altădată, altcumva!

Orice relaţie este o interacţiune. Mă simt schimbat, nuanţat, împăcat uneori de întâlnire. Când eram singur, confruntat cu propriile mele sentimente divergente, trăiam un conflict, în mintea şi în inima mea, se luptau aspecte diferite ale eului; pentru a le combate mai bine, proiectam o parte dintre ele asupra celuilalt.

Pot să iau astfel o poziţie, exprimând cele două trăiri:

¤ dorinţa de răzbunare,

¤ bucuria şi plăcerea.

„Iată prin ce-am trecut așteptându-te, iată ce simt când te văd."

Am învăţat să spun da *îndrăznind să spun* nu.

Menţinerea poziţiei

Tatăl e îngrijorat. Fiica adolescentă trece printr-o criză. E închisă în sine, ostilă, revoltată. El e convins că ar avea nevoie să vorbească cu o a treia persoană, pentru că el nu are o poziţie care să favorizeze dialogul dintre ei. într-o zi, îi dă adresa unui centru despre care a auzit vorbindu-se şi unde ar găsi ajutor. „De ce-mi dai asta? exclamă fata. Ştii bine că nu mă voi duce!" Tatăl ia biletul de pe masa din camera fiicei şi pleacă amărât. „Nu vrea să primească nimic de la mine. Refuză tot ce vreau să-i dau..."

El s-a lăsat definit şi oprit în încercarea de a oferi de reacţia ei. („Ştii bine"); nu şi-a *menţinut* poziţia. Ar fi fost suficient să-i spună:

„Eu îţi dau adresa. Tu faci ce vrei cu ea."

„E drept, prin asta îţi arăt că-mi fac griji pentru tine. Fac ceva ca să-mi liniştesc grijile. Dacă tu recunoşti grijile mele, poate vei face ceva în legătură cu ale tale."

Fata este în cumpănă, într-o dilemă în ce priveşte alegerea:

¤ Să se recunoască în percepţia tatălui şi să primească semnul.

¤ Să nu se, recunoască şi să nu-l primească.

¤ Să înţeleagă neliniştea tatălui fără să participe la ea, dar să o admită, astfel încât tatăl să se simtă înţeles.

Întreruperea sistemului propus de celălalt

Dialogurile în care se foloseşte raportarea directă, „tu", sunt adesea încercări ale ambelor părţi de a-l defini pe celălalat, atribuindu-i rolul negativ şi accentuând astfel propria poziţie de victimă sau de „cel bun".

O mamă în vârstă şi însingurată îi cere fiicei să o sune în fiecare duminică seară. Ea defineşte momentul şi frecvenţa cu care fiica trebuie să „ia iniţiativa" de a suna. Oare îşi menţine iluzia că fiica doreşte să o sune regulat?

Fiica nu a ştiut ce poziţie să ia, a spus da, însă îşi uită adesea angajamentul. Sună într-o luni şi, bineînţeles, primele cuvinte pe care le aude sunt o plângere şi un reproş: „Nu m-ai sunat aseară."

Atunci se justifică, explică faptul că a fost plecată; ele vor dezbate îndelung motivele şi consecinţele lipsei acelui telefon, fără a-şi da seama că de fapt sistemul le prinde în capcană şi că fiica nu e de acord cu

definiţia dată relaţiei de către mamă. Ar putea, de exemplu, să ia o poziţie: „Sunt acasă vineri seară. Dacă vrei, poţi să mă suni între 8 şi 9.30." Sau: „Nu-mi place această regulă. Te sun când pot."

Autodefinirea

Să confirmi dorinţa celuilalt pentru a putea scăpa de ea.

Singurul antidot al terorismului relaţional pare să fie autodefinirea permanentă, recunoscând în acelaşi timp cererea sau sentimentul celuilalt.

„Înţeleg ce important ar fi pentru tine să mă căsătoresc la

biserică. Dar pentru mine nu are sens."

Te poţi proteja de sadism îndepărtându-te interior, gestionându-ți mai bine emoţiile fără a te identifica cu ele. „Va trece şi asta." înainte de a te plânge de poluare sau de a lăsa temerile celuilalt să te influenţeze prea mult, înainte de a-l acuza că e un tiran, ar trebui să ştii că nimeni nu e obligat să-şi bage nasul în ţeava de eşapament a celuilalt.

Opozantul

Opozantul colaborează adesea la terorismul relaţional la care e supus. Contrar aparenţelor, cel care se opune, care declară sistematic că „nu e de acord", care luptă împotriva punctului de vedere al celuilalt, de fapt mai mult se lasă definit decât se defineşte. Se defineşte „împotrivă", dar adesea nu îşi arată propria dorinţă sau propriul plan. Nu reuşeşte să iasă din reacţie pentru a intra în relaţie.

„Prietena mea ar vrea să ne facem o casă împreună. Are o

grămadă de idei. Eu nu sunt de acord. Nu ştiu ce vreau.

Dar cel puţin ştiu că mă opun ideii ei."

„Protestanţii" se definesc prin numele pe care şi-l dau, doar drept contestatari ai practicilor unei Biserici stabilite şi nimic mai mult.

Problema pseudoconsistenţei fondate pe opoziţie şi revoltă este o etapă necesară în adolescenţă, înainte ca tinerii să-şi poată construi propriul sistem de referinţă. Unii rămân ancoraţi toată viaţa pe poziţia „mă opun" şi se scutesc astfel de definirea propriei poziţii.

Rezistenta la terorism

Terorismul practicat şi suportat ne marchează temerile şi slăbiciunile. Există totuşi o diferenţă esenţială între terorismul politic şi cel relaţional. Primul e dorit, căutat, premeditat, conştient. Al doilea apare, în

general, în mod impulsiv, involuntar şi cel mai adesea inconştient... Se strecoară în relaţii cu abilitate, subtilitate şi o incredibilă statornicie, dejucând previziunile, blocând intenţiile, sabotând cele mai bune hotărâri.

Credem că terorismul relaţional din trecut sau din prezent este cauza multor dureri fizice sau psihice. Ele devin cronice pentru a-i permite unei persoane — şi acesta este un paradox — să supravieţuiască într-un haos care altfel i s-ar părea intolerabil.

Cum să-ţi construieşti o imunitate în faţa celui care, în numele iubirii pe care ne-o purtăm unul altuia şi al interesului pe care îl are pentru mine, încearcă să îmi influenţeze emoţiile, comportamentul, gândirea şi modul de viaţă pe care aş vrea să-l am?

¤ Dacă mă supun, am grijă de el, îl liniştesc pe el în dauna mea.

¤ Dacă mă revolt, îi declar război şi risc să ne despărţim.

¤ Dacă nu ţin cont de presiunile lui, le va accentua.

¤ Când îi spun că nu îmi acordă libertate, neagă acest lucru.

Cum să nu te laşi contaminat de temerile, de lipsurile sau de convingerile încrâncenate ale celuilalt?

„E foarte abilă în a-mi arăta prin mici atingeri zilnice că sunt un soţ nesatisfăcător."

„Tatăl meu îmi dă mereu de înţeles că nu are încredere în mine, că-l dezamăgesc dacă fac asta sau cealaltă. Această atitudine îmi distruge încrederea în mine şi îmi întăreşte îndoielile."

Mulţi avem SIDA relaţiilor, nu suntem imuni în faţa angoaselor celuilalt, care ricoşează asupra alor noastre. Cum să te conservi?

Unii aleg fuga. Şi vor repune în practică, în altă parte, un sistem asemănător, pentru că nu s-au detaşat suficient de mecanismele care îi făceau să inducă şi să întreţină acele scheme relaţionale.

Alţii, păţiţi, preferă singurătatea.

Cât despre noi, în capitolele următoare vom încerca să punem câteva borne care să indice drumul către o mai bună diferenţiere şi responsabilizare, pentru a deveni în primul rând un mai bun partener pentru sine şi apoi pentru ceilalţi.

E nevoie de limite pentru a merge mai departe.

10.Responsabilităţile

Cea mai frecventă poziţie într-o relaţie constă în a nega printr-un transfer responsabilitatea a ceea ce simţim.

„Celălalt e responsabil de ceea ce simt"

„Dacă simt ceva, e din cauza cuiva sau a ceva, deci celălalt sau situaţia e responsabilă de ceea ce simt."

Iată, pe scurt, una dintre mitologiile relaţionale cele mai puternice.

„Resimt furie, dezamăgire, tristeţe pentru că celălalt a uitat de întâlnire, pentru că nu a înţeles, pentru că îmi spune că mă iubeşte şi îmi întoarce spatele de cum ne aşezăm în pat, pentru că nu mi-a răspuns la scrisoare..."

Acel „el" sau „ea" care este acuzat este un părinte, o persoană iubită, apropiată. Acum devine o fiinţă care ne dezamăgeşte, ne înşală aşteptările şi uneori aruncăm asupra lui resentimentul, îl acuzăm de toate insuficienţele, îl facem responsabil de ce ni se întâmplă, bun sau rău, de succes şi de eşec, de zâmbete şi de lacrimi.

Această atotputernicie atribuită celuilalt duce la deresponsabilizarea noastră; fugim de asumarea propriei persoane, ca şi cum am fi iresponsabili şi dezarmaţi.

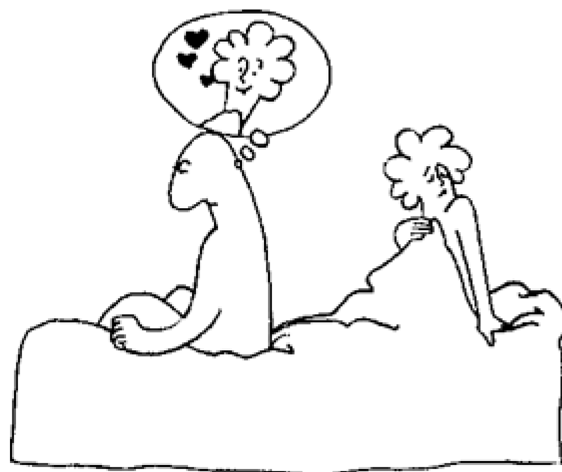
„Sunt pierdut, panicat, sufăr... deci nu eu trebuie să fac ceva pentru mine."

Şi când celălalt face la fel, intrăm în binecunoscutele cercuri vicioase ale relaţiilor.

„— Dacă bombănesc, e pentru că lipseşti atât de mult.

— Lipsesc atât de mult pentru că fug de reproşurile tale, de proasta ta dispoziţie şi de lamentaţii."

Odette renunţă. îşi fac planurile de vacanţă împreună, dar în iunie, Gerard spune din nou că pleacă fără ea. Se oferă să îl ia şi pe fiul lor cu el şi adaugă: „Dacă chiar ţii la experienţa asta de nudism, du-te." Odette încearcă să se înscrie într-o tabără, dar nu mai sunt locuri. Caută în altă parte, nu mai e loc nicăieri. E furioasă. „Ce sabotaj! M-a împiedicat să-mi realizez planul, mi-a interzis să mă duc, apoi mi-a dat voie atunci când nu mai era posibil. A stricat tot, m-a manipulat."



„Fac mutre pentru că ea face mutre... văzîndu-mă că fac mutre."

Odette îşi pune întrebări în legătură cu schimbările de opinie ale lui Gerard, dar nu în ce priveşte supunerea ei sau felul în care s-a lăsat manipulată, în care l-a lăsat pe celălalt să-i dicteze decizia. Ea nu se întreabă: „Ce mă face să-l ascult?" Vacanţa ratată a produs un şoc. Mai târziu, învaţă să iasă din acuzarea unilaterală, îşi caută echilibrul între două tendinţe care o stăpânesc (şi se luptă în ea). „Am impresia că trăiesc ca o sălbatică şi că risc consecinţe grave, dacă-mi urmez drumul fără a ţine seama de reacţiile celuilalt. Nu mă simt eu însămi când sunt influenţată de dorinţele şi temerile celuilalt."

Strategia relaţională bazată pe convingerea că celălalt e responsabil de ce simt duce la neputinţă, la stagnare, chiar la nebunie. Dar ne oferă justificări şi alibiuri, mai ales dacă se leagă de experienţele noastre din copilărie.

„Nu m-au lăsat niciodată să mă exprim, aşa că nu pot arăta ce simt."

„M-au forţat să mă controlez. Aşa că nu pot să fiu eu însămi."

„Mi-au descris sexualitatea ca pe ceva rău, aşa că sunt frigidă."

Deşi nu negăm condiţionările impuse copilului de dependenţa sa emoţională, psihică şi senzorială, este totuşi frapant felul în care întreţinem această condiţionare.

Pe de o parte, suntem ceea ce s-a făcut din noi într-un moment al vieţii noastre, şi pe de altă parte, suntem ceea ce mi întreţinem din toate acestea de-a lungul anilor şi deceniilor care au urmat.

Oare nu jurăm implicit fidelitate acelor mesaje primite de la părinţi pe care totuşi le respingem? Transferăm adesea misiunea de părinte asupra persoanelor importante din viaţa noastră, în relaţiile apropiate sau în mediul social mai larg. Această dinamică este frecventă în cuplurile în

care unul dintre protagonişti îşi reprezintă în celălalt partea inacceptabilă din el însuşi. In acest caz, celălalt este considerat şi cauză a schimbării sentimentelor noastre.

„Dacă nu m-ai fi forţat să avortez, te-aş iubi încă."

„Dacă nu ai fi continuat să mă suni şi să mă cauţi, astăzi

aş fi uitat de tine şi n-aş mai suferi."

„Dacă nu ai fi atât de dependent, m-aş simţi liberă."

Celălalt e văzut drept sursă a sentimentelor şi resentimentelor noastre. Aşadar, va trebui să şi le asume, să le repare, să suporte descărcările.

„Din cauza lui sunt aşa, trebuie doar să înceteze să se mai

poarte astfel şi totul va fi mai bine."

Paradoxul constă în faptul că-i împrumutăm celuilalt o putere fără limite şi în acelaşi timp ne considerăm suficient de puternici pentru a-l obliga să se schimbe, Transferând asupra lui nefericirea, învinovăţirea şi violenţa cu care ne victimizăm. Un fel de „braţ de fier" fantastic (fantasmagoric sau real) pătrunde în anumite relaţii apropiate (conjugale sau parentale) şi se menţine ani de zile. Războaie conjugale sau parentale care se continuă generaţii de-a rândul, pornind de la o regulă formală complet aberantă. „Revendic iresponsabilitatea a ceea ce simt, a ce trăiesc."

Şi atunci vrem să-l schimbăm pe celălalt pentru binele lui sau pentru binele nostru.

Vreau să-l schimb pe celălalt

Perspectiva responsabilităţii celuilalt (pentru ce trăiesc, ce mi se întâmplă) mă aruncă în această capcană frecvent întâlnită în relaţii: încercarea de a-l face pe celălalt să se schimbe. Pare atât de logic, atât de evident!

„Nu suport nervozitatea colegei mele. Reuşeşte să mi-o transmită şi mie. E clar că trebuie să devină mai calmă. De altfel, i-ar face bine."

„Aş vrea ca prietenul meu să mi se opună ca să mă pot afirma, să mă pot defini. El e mereu de acord cu mine şi nu ştiu în ce poziţie mă aflu faţă de el."

„Nu reuşesc niciodată să mă poziţionez în raport cu ea, pentru că planurile şi intenţiile ei faţă de mine sunt vagi şi confuze."

„Sunt tot timpul frustrat în comunicarea cu tatăl meu, pentru că nu-şi exprimă niciodată sentimentele. De ani de zile aştept să comunicăm cu-adevărat. Probabil că simte ceva, dar nu-mi spune. Şi nici eu nu pot vorbi cu el. Atunci îl atac, îl contrazic, se supără şi rupe relaţia."

„Mama mă sufocă cu dorinţele şi temerile ei, ar trebui să înveţe să se controleze, să nu-şi verse angoasele asupra mea."

Această dorinţă profundă ca celălalt să se schimbe pentru ca în sfârşit să ne fie mai bine, pentru a nu mai suferi şi a nu ne mai simţi rău e una din aspiraţiile cele mai legitime şi mai sortite frustrării. încercarea de a-l schimba pe celălalt, de a începe cu celălalt cimentează şi întreţine relaţiile statice pe un teren cunoscutei familiar.

„Deja ştiu ce o să se întâmple. Eu îi spun asta, el îmi răspunde aia. întotdeauna e la fel..."

„N-am să-i pot spune niciodată mamei că trăiesc cu un bărbat divorţat sau că am făcut deja un avort. M-ar respinge ca şi cum nu aş mai fi fiica ei."

Punând pe primul plan reacţia celuilalt, refuz să ascult ce-l răneşte cu adevărat.

Sunt astfel extraordinar de abil în a-mi crea relaţii fictive şi a nu recunoaşte:

¤ În mine: ce înseamnă pentru mine relaţia cu un bărbat căsătorit.

¤ În celălalt: ce o necăjeşte pe mama dacă descoperă relaţia mea cu un bărbat căsătorit.

Această atitudine îmi permite să închid ochii în faţa propriilor mele greşeli şi adesea e adoptată de ambele părţi.

„Nu mă obliga să aleg", îi cere un bărbat căsătorit amantei. „Nu-mi cere să ne despărţim, răspunde iubita, şi nu mă forţa să ascund că sufăr."

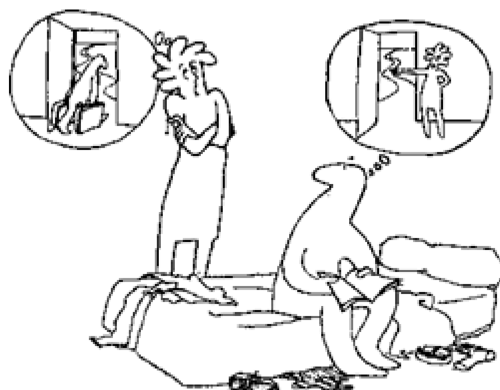
Fiecare încearcă să îşi rezolve dilema cerându-i celuilalt să-şi modifice aşteptarea sau dorinţa. Fiecare se situează în raport cu celălalt cerându-i să-şi retragă cererea.

Una dintre utopiile cele mai vechi pare a fi încercarea de a exercita o influenţă asupra dorinţei şi cererii celuilalt. Căutăm în aceasta dovada iubirii sale, forţa legăturii.

„Dacă m-ai iubi, ai accepta să renunţi la dorinţa ta. Nu ai vrea să-mi provoci suferinţă menținând supoziţia."

O mamă care nu mai suportă prezenţa acasă a fiului ei de 24 de ani, îl împinge pe acesta să acţioneze în locul ei: „Ar trebui să ai o meserie, să-ţi câștigi existenţa, să fii independent, ar trebui să vrei o locuinţă a ta." Şi el îi răspunde: „Am tot timpul. Dar dacă vrei să mă dai afară, spune aşa." Ea ar vrea ca el să aibă forţa de a pleca. El vrea ca ea să aibă curajul de a-l da afară!

Efortul de a-l schimba pe celălalt potrivit dorinţelor mele e sortit eşecului, duce la o comunicare repetitivă, plină de violenţă surdă şi ură refulată.



„Tare mi-aș dori să plece de bună voie."
„Tare aș vrea să mă dea afară."

„Vreau să fiu responsabil de ceea ce simte celălalt"

Anumite persoane au tendinţa de a se simţi responsabile de tot ceea ce simt cei din jurul lor. Mulţi părinţi îşi atribuie eşecurile, reuşitele, trăsăturile pozitive sau negative ale copilului lor. Le consideră un fel de prelungiri ale lor însăşi şi copiii li le înapoiază mai târziu, acuzându-i că sunt cauza tuturor problemelor (rareori a binelui).

Şi copiii sunt destul de puternici pentru a-şi asuma false responsabilităţi, pentru a lua asupra lor sarcina dureroasă percepută la părinţi, pentru a încerca să le vindece rănile ascunse sau să-i scape de decepţii şi angoase.

Se simt cauza certurilor, a divorţului părinţilor, a supărărilor sau a bucuriilor lor. Egocentrismul lor natural nu le permite să conceapă că se poate „să nu aibă nimic de-a face" cu ce se întâmplă. E dureros să nu ai nimic de-a face cu ce se întâmplă în viaţa persoanelor importante pentru tine.

Vinovăţia provine dintr-un sentiment de omnipotenţă iluzorie. Poate de aceea este un sentiment foarte răspândit (şi foarte distrugător) în cultura occidentală. O mare parte a educaţiei se bazează pe ameninţare, devalorizare şi agresiune. Vinovăţia joacă un rol compensatoriu în această negare de sine, care durează mulţi ani.

Copiii care au crescut alături de un părinte deprimat sau care suferea de anxietatea abandonului păstrează adesea un sentiment difuz de vinovăţie, bazat pe o convingere falsă.

„Aş fi putut să-i redau bucuria de a trăi, împlinirea, sănătatea, aş fi putut să nu-l dezamăgesc,

¤ dacă aş fi făcut...

¤ dacă aş fi fost...

¤ dacă aş fi rămas...

¤ dacă aş fi ştiut...

¤ dacă aş fi crezut..."

Unii introduc acest elan vindecător în relaţii şi întreţin o activitate de recuperare, restaurare şi reparaţie a răului de care îşi imaginează că sunt responsabili. Iar ceilalţi (părinţi sau persoane apropiate) profită de toate acestea, uneori chiar abuzează, simţind că această vinovăţie şi putere iluzorie sunt o coardă sensibilă, gata oricând să vibreze.

„Soţul meu a avut un accident grav chiar după o ceartă între noi. Mă simt vinovată, responsabilă, e din cauza mea."

Ne întrebăm cum s-ar simţi această soţie — dezamăgită sau uşurată? — dacă ar descoperi că nu avea puterea să determine comportamentul soţului. Dacă el se distruge, chiar crezând că e din cauza ei, aceasta nu poate fi decât o decizie personală şi o alegere a sa.

„Mama nu s-a împăcat niciodată cu ideea că sunt căsătorită cu un bărbat divorţat. Ar prefera să fiu moartă, mi-a spus ea, şi uneori chiar îmi vine să mă sinucid... dar nu ştiu dacă măcar asta i-ar face plăcere."

Ce nu facem cu bună-ştiinţă pentru a-l proteja pe celălalt?

„Nu-i arăt soţului meu că mă pot descurca şi singură. Are atâta nevoie să se simtă puternic şi protector."

„'Aveam migrene de mai bine de 20 de ani. După o perioadă de psihoterapie, au dispărut. Dar cel mai uimitor este că soţul continuă să mă convingă că ar trebui să mă odihnesc şi că migrenele apar încă. El voia cu orice preţ să şi le asume, chiar când nu mai existau!"

„Îmi ascund îndoielile şi vulnerabilitatea în faţa fiului meu. Nu ar suporta să aibă un tată neajutorat."

„Nu discut cu el problema banilor. îi face prea mult rău."

Sistemele de protecţie reciprocă în cupluri, familii sau în relaţiile profesionale şi de prietenie sunt adesea stabile şi liniştitoare. Sistemele îl limitează pe fiecare şi mai ales propune roluri şi comportamente cunoscute, în care fiecare „ştie ce are de făcut".

Dacă ne simţim responsabili pentru reacţia celuilalt, avem un alibi confortabil şi evităm capcanele ambivalenţei noastre.

Această femeie nu mai suportă, spune ea, dependenţa soţului faţă de ea, supravegherea şi cererile permanente, nevoia lui de a trăi totul prin ea. După mulţi ani de ezitări, ea îşi anunţă decizia de a divorţa. El face o depresie şi ea renunţă. Se hotărăşte să rămână cu el. „Dacă plec, sunt responsabilă de disperarea şi distrugerea lui."

Ea şi-a rezolvat dilema (a rămâne sau a pleca) prin neîncrederea în capacitatea soţului de a evolua şi prin asumarea întregii responsabilităţi pentru stările lui psihice.

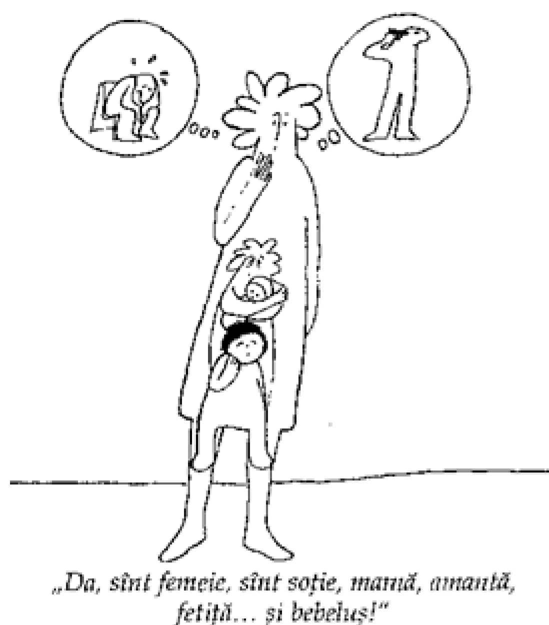
Rămânând închişi în dorinţa sau în lipsa de dorinţă a celuilalt, ne scutim de efortul de a ne diferenţia, de a ne smulge din sistem, de a descoperi o atitudine mai activă, uneori aparent „egoistă" sau chiar crudă. Această acuzaţie de egoism provine de altfel de la cei din jur... astfel încât ne victimizăm şi mai mult şi perpetuăm acuzarea sau devalorizarea.

Impresia că eşti responsabil de ce simte celălalt ne duce înapoi în copilărie, în perioada în care nu ne diferenţiam şi ne credeam atotputernici.

O femeie căsătorită are de opt ani un amant. Ea afirmă că nu se simte bine în această situaţie. Ar vrea să aleagă. Nu-şi poate părăsi soţul, pentru că acesta ar face o depresie; nu-şi poate părăsi amantul, pentru că el ameninţă cu sinuciderea. în timpul unei lungi conversaţii, ea nu a putut nici o clipă să-şi exprime adevăratele dorinţe şi sentimente. Nu trăia decât prin impresia că este responsabilă de nefericirea viitoare a unuia sau a celuilalt.

Mai târziu, evocându-şi copilăria, povesteşte că atunci când avea 6 ani, s-a născut sora sa, iar mama lor a făcut o depresie după naştere. Ea se simţise responsabilă de starea mamei, în ambele sensuri ale cuvântului. Ea era cauza prin comportamentul său, prin dorinţele sale agresive, astfel că trebuia să şi le asume şi să le repare, ocupându-se de copil şi de casă.

Când şi-a dat seama că nu avea nici o legătură cu depresia mamei, a exclamat: „Dar atunci eu n-aveam nici o putere. Eram în plină iluzie de atotputernicie."



„Da, sînt femeie, sînt soţie, mamă, amantă, fetiţă... şi bebeluş!"

A te simţi responsabil de ce simte celălalt înseamnă şi să cultivi o senzaţie de putere şi de influenţă, care este greu de abandonat. înseamnă să încerci să păstrezi controlul asupra relaţiei şi să menţii cu orice preţ iluzia atotputerniciei asupra celuilalt, asupra sentimentelor, trăirilor lui. Prea adesea o asociem în mod greşit cu puterea ataşamentului. Celălalt va recunoaşte puterea iubirii mele dacă pun la suflet cea mai mică vibraţie a sensibilităţii lui, cea mai mică schimbare de dispoziţie.

Nu sunt responsabil pentru ceea ce simte celălalt

Cultura şi educaţia colaborează la crearea sentimentului de responsabilitate şi de vinovăţie.

„Sora ta suferă din cauza ta."

„Îţi faci fratele să sufere."

„Tatăl tău e supărat din cauza comportamentului tău şi mama ta mi-a spus că-şi dorea să moară când a auzit ce-ai făcut!"

Dar ce copil i-ar putea spune tatălui: „Eşti dezamăgit de eşecul meu la şcoală şi este dezamăgirea ta, tată. Cred că tu trebuie să te ocupi de decepţia ta. Nu vreau să mi-o asum nici lucrând mai mult, nici învinovăţindu-mă că nu lucrez destul."

învinovăţirea e o deformare, o excrescenţă a compasiunii care există în fiecare dintre noi încă din copilărie, a acestei capacităţi de a mă identifica cu celălalt prin care mă doare să-i văd suferind pe cei pe care îi iubesc şi care mă iubesc. Când îi spun celui care afirmă că e nefericit din cauza mea că nu mă simt responsabil de suferinţa lui, se indignează, bineînţeles, şi mă acuză de inconştienţă, perversitate sau sadism. E o afirmaţie care ne şochează sensibilitatea, generozitatea, nevoia de putere şi felul în care gândim şi simţim.

Ar trebui oare ca un soţ care-şi părăseşte soţia să fie responsabil de nefericirea ei? O femeie care-şi părăseşte soţul şi copiii pentru că nu se simte capabilă să se ocupe singură de ei nu trebuie să se simtă vinovată imaginându-și singurătatea lor! (Nu a ei, bineînţeles, care va fi numită de ceilalţi „libertate" sau „inconştienţă".) Nu sunt responsabil de cel pe care l-am crescut? (Ca vulpea din *Micul Prinţ.)* Nu — şi totuşi da, puţin. Atunci apar conflicte de fidelitate, ale căror rădăcini sunt mult mai adânci decât viaţa mea.

E complicat să acţionez în conformitate cu ceea ce mă ghidează. Această complexitate include dorinţa mea de a face plăcere, de a ajuta, de a nu dezamăgi şi de a-l sfătui pe celălalt. Dar dacă mă simt responsabil pentru felul în care celălalt îşi gestionează sentimentele, am căzut în capcană.

După ani de lupte şi încercări, această fiică devotată dă din umeri: „Dacă tatăl meu alege să se distrugă prin alcool, eu nu-l voi mai contrazice şi nu-mi voi mai distruge viaţa încercând să-l salvez. îi înapoiez alcoolismul, îi aparţine. Dacă acest terţ pe care l-a interpus între el şi mine, între el şi ceilalţi, este tovarăşul lui preferat, e problema lui. îmi reiau libertatea şi priorităţile..."

Un tată i-a anulat fiicei sale anorexice mare parte din puterea distructivă în ziua în care i-a declarat: „Nu mă simt responsabil pentru faptul că tu mănânci sau nu. Responsabilitatea mea este să ai ce mânca."

Nepreluând responsabilitatea celuilalt, refuzi în acelaşi timp să-l ajuţi să scape de consecinţele hotărârii sale.

Un tată evreu i-a declarat fiului său că dacă se căsătoreşte cu iubita lui neevreică, va refuza să-şi vadă nepoţii. Fiul, devenit tată, nu şi-a ajutat tatăl să-şi ţină cuvântul. îl invita mereu la el, în ciuda refuzurilor repetate, venea la uşă cu copilul, forțându-l pe bunic să-şi reactualizeze de fiecare dată hotărârea. Acest fiu îşi manifesta astfel dorinţa de a menţine relaţia şi îi arăta tatălui (şi fiului) că respingerea era unilaterală.



„A! şi tatăl meu este fiu."

Când evităm să colaborăm în sistemul relaţional propus sau impus de celălalt, ne regăsim capacitatea de a fi, de a ne defini mai bine şi de a adopta o poziţie. Dorinţa noastră de a fi aprobaţi este atât de puternică şi de imperioasă, încât este foarte dificil; să ne afirmăm şi să ne definim în faţa celuilalt, asumându-ne riscul de a nu fi aprobaţi.

Încercând să inducem comportamente de autoresponsabilizare participanţilor la sesiunile noastre de formare, simţim că declanşăm reacţii puternice, că producem bulversări în cascadă, că provocăm dezordine, o scoatere din circuitele relaţionale obişnuite. (A lucra pentru dezvoltarea şi schimbarea personală înseamnă să aduci la lumină formele cele mai subtile şi permanente ale terorismului relaţional: cel care se dezvoltă în relaţia intimă, care se exercită în numele iubirii.)

Revoluţia relaţională, care anunţă zile grele şi de deschidere în acelaşi timp, urmează cu siguranţă această cale.

Sunt responsabil pentru sentimentele mele

Ne e greu să admitem că într-o relaţie suntem responsabili de ceea ce simţim şi trăim . De fapt, senzaţiile care circulă prin noi sunt resimţite de corp; sentimentele, de către sensibilitate.

Adesea, un eveniment, un gest, un cuvânt, o atitudine a celuilalt trezesc şi declanşează emoţiile care se află în noi. Doar declanşează, nu creează emoţii. Reactivează, reactualizează sentimente, senzaţii sau percepţii care sunt ale noastre, înscrise în trăirea noastră. Această afirmaţie — *„Fiecare e responsabil de sentimentele sale"* — poate părea o adevărată agresiune şi poate duce la proteste vehemente.

„Mama e deprimată. Nu sunt responsabil de apăsarea şi. de neliniştea pe care le simt. Vin de la ea... iar eu port în mine această apăsare toată săptămâna după ce am văzut-o..."

„Mi-a murit fiul. Sunt responsabilă de disperarea care mă cuprinde?"

„Patronul meu e tiran şi nedrept. Revolta şi descurajarea care mă încearcă sunt inevitabile."

Începerea acestui demers ce constă în a accepta responsabilitatea propriilor sentimente provoacă un adevărat şoc, într-atât de firească este tendinţa de a trata la celălalt problema pe care o avem noi în raport cu el. Adam ar trebui să recunoască faptul că a mâncat mărul de bunăvoie, chiar dacă din solidaritate şi prin imitare, iar Eva nu poate nega că ea a hotărât să asculte de şarpe.

Şi eu, care am venit la mii de ani după ei, a trebuit să recunosc (după multe eforturi) că eu iubeam această femeie la nebunie şi că toată forţa şi frumuseţea sentimentelor mele nu avea nici o influenţă asupra alor ei... care se îndreptau spre un altul. Da, sunt responsabil (cuvântul nu e corect), sunt coresponsabil de ce simt. Nu mi-ar servi la nimic să ţip, să mă dezintegrez sau s-o agresez pe cea care nu-mi primeşte iubirea, pentru că a ei e primită de un altul. Cel care începe să-şi respecte sentimentele, judecata, pentru că şi le recunoaşte ca aparținându-i, dobândește o nouă formă de demnitate.

Ce cultivăm?

Suntem responsabili de sentimentele pe care le cultivăm în noi ca un grădinar de grădina sa. Bineînţeles, există un climat, un sol, evenimente, furtuni, prea multă ploaie sau soare, dar asta nu suprimă responsabilitatea grădinarului, adică vigilenţa şi munca.



„Să ne cultivăm."

Responsabilitatea este în primul rând felul în care îmi înveninez sau întreţin rănile.

Cineva a lăsat fereastra deschisă. A intrat un țânțar şi m-a pişcat. Dacă mă scarpin, mă irit, transform pişcătura în rană sau în handicap. Aceasta nu e responsabilitatea persoanei neglijente. Dar îl acuz că mi-a făcut această rană imensă... pentru că a lăsat fereastra deschisă.

Ciudat, multe persoane interpretează semnele emise de ceilalţi în sensul cel mai defavorabil imaginii de sine.

„Dacă nu ţine cont de părerea mea, înseamnă că nu am dreptate."

„Dacă nu mă iubeşte cum aş vrea eu, e pentru că nu sunt demn de a fi iubit."

„Ştiu că suspinul lui înseamnă că îl plictisesc, vorbesc prea mult, n-are chef să fie cu mine..."

„Ştiu că această aluzie la vacanţa stricată îmi este adresată."

Eu numesc acest mecanism *transfer,* adică acea capacitate de a-mi însuşi un cuvânt, un sentiment, un gest sau un comportament care îi aparţine celuilalt şi de a-l face al meu, devenind ce spune el că sunt. Devin ingrat, idiot sau rău atunci când celălalt mă vede astfel şi eu încerc să mă apăr. Nu mă gândesc că e doar părerea celuilalt. „Da, mă vedeţi astfel, ingrat, idiot sau rău. Puteţi să-mi spuneţi ce vă face să mă vedeţi aşa...?" Mă pot diferenţia suficient şi pot să nu-mi însuşesc trăirea, percepţia celuilalt sau pot să mă integrez — şi în acest caz trebuie să încerc să gestionez ce a declanşat celălalt în mine (pentru că nu am ştiut să mă diferenţiez!).

Celălalt mă răneşte, mă frustrează, e insuportabil. Dar în mine se află rana, frustrarea, intoleranţa, într-un cuvânt, suferinţa. Şi de această suferinţă a mea va trebui să mă ocup.

Această încercare pare dăunătoare când este propusă acelora care, pietrificaţi de suferinţă, disperare sau deprimare, îşi expun situaţiile în grupurile de formare sau la şedinţele de terapie.

„Dar eu sufăr din cauza lui. Cum mă pot ocupa de suferinţa mea?"

Pare nedrept şi mai ales imposibil. Câți copii ar putea spune mamei, tatălui: „Mamă, tată, te rog, încearcă să faci ceva pentru tine, să-ţi calmezi temerile, grijile, mânia, suferinţa"?

Câţi oameni ar putea să-şi interpeleze partenerul, spunându-i: „Da, te simţi neputincios în faţa suferinţei şi vrei să fac ceva pentru a o diminua. Ai vrea să-mi schimb comportamentul, sentimentele pentru a-ţi alunga durerea. Eu îţi cer doar să o asculţi, te invit să o înţelegi, pentru că este a ta..."?

E foarte răspândită convingerea că sentimentele nu pot fi controlate.

„Aşa sunt eu, nu pot face nimic, nu mă pot schimba."

„Fac adesea ceea ce nu aş vrea să fac, ceea ce-mi face rău sau mă face nefericit. E mai puternic decât mine."

Ca şi cum sentimentele ar veni de sus, printr-o forţă exterioară sau interioară imposibil de determinat.

„M-am îndrăgostit."

„Nu te mai iubesc."

„Mi-am pierdut încrederea în el."

Nu îmi asum răspunderea pentru acest altul din mine pe care îl numesc inconştient. De la „inventarea" sa de către Freud, această noţiune e folosită adesea pentru partea incontrolabilă a unui alt eu care acţionează în ciuda mea, în locul meu. „Am făcut-o inconştient." Inconştientul-alibi, inconştientul-scuză e amestecat în toate relaţiile pentru a justifica anumite limite sau incapacităţi. Este necesar un efort ce presupune vigilenţă, atenţie, deschidere şi acceptare pentru a-mi relua în posesie comportamentele, sentimentele şi pentru a alunga influenţele care m-au marcat.

„Îl detest. E responsabilitatea mea, felul meu de a lupta şi de a înfrunta impactul a ceea ce a spus sau a făcut, a ceea ce este..."

„Dacă sunt dezamăgit, eu sunt autorul decepţiei. M-am lăsat amăgit de aşteptări, l-am înzestrat pe celălalt cu calităţile pe care eu aş fi vrut să le aibă, probabil cu acelea pe care n-am reuşit să le dezvolt în mine."

„Sunt gelos; să am grijă de gelozia mea şi să vedem ce face ea cu mine sau eu cu ea."

„Tata era prea important pentru mine, îl iubeam prea mult şi mult timp n-am îndrăznit să-l înfrunt. Astăzi îmi asum riscul de a-l contrazice, de a-l critica, de a-i spune despre lipsurile şi aşteptările mele, despre speranţele dezamăgite, despre realitatea rănită..."

Singurul război adevărat e cel interior. Singura transformare posibilă e a mea. Nu e exclus să declanşeze o altă modificare în celălalt şi în relaţie.

În loc să aştept ca tatăl meu să-mi vorbească de sentimentele lui, să-i vorbesc eu despre ale mele. Libertatea mea constă în a decide cum vreau să trăiesc situaţia care-mi este impusă. Dacă eu consider că şeful meu are atitudini arbitrare, nedrepte şi contradictorii, pot trăi această experienţă în multe feluri:

¤ Mă pot limita la plăcerea de a-l bârfi la nesfârşit cu colegii.

¤ Mă pot face mic, plin de amărăciune şi tristeţe.

¤ Pot să încerc să-i vorbesc şi să mă apropii.

¤ Pot să încerc să-i înţeleg neputinţa şi disperarea.

¤ Pot să încerc să-mi depăşesc reacţia şi să mă folosesc de fiecare schimbare de dispoziţie pentru dezvoltarea mea personală sau să cultiv alte atitudini interioare şi exterioare,

întrebându-mă dacă sunt fecunde sau sterile. în cele din urmă îi voi mulţumi, poate, că a apărut în calea mea ca o încercare care mi-a permis să mă dezvolt: este ceea ce numim *reaşezarea* situaţiilor şi a sentimentelor.

Conştientizarea responsabilităţii pentru ceea ce trăim ne poate da un sentiment de libertate nemaiântîlnit, chiar dacă la început ne simţim prizonierii noştri şi nu ai celuilalt.

Dacă percep orice relaţie ca având două extremităţi, îmi revine sarcina de a mă ocupa de extremitatea mea şi numai de a mea.

Capătul meu de relaţie

Într-o relaţie, am tendinţa să mă simt responsabil fie de *ambele extremităţi* („Dacă celălalt nu este satisfăcut când facem dragoste, înseamnă că nu sunt atrăgător, nu sunt destul de bun, nu ştiu ce să fac"), fie de *nici unul* („ Această seară a fost plictisitoare, ceilalţi nu au ştiut să întreţină o discuţie interesantă, stimulatoare").



Sînt responsabilă doar de capătul meu... dar tare mi-ar plăcea să-l controlez pe al celuilalt."

Nu sunt responsabil de întreaga relaţie, ci doar de ce se întâmplă în partea mea, de ceea ce aduc eu în relaţie şi de felul în care primesc ceea ce aduce celălalt. Această poziţie mă va obliga uneori să-mi asum ceea ce critic în celălalt.

„Mă nelinişteşte, spunea o femeie, ideea unei relaţii stabile, deşi mi-o doresc. M-am îndrăgostit de trei ori; de fiecare dată am ales un bărbat care se temea să se implice. Cred că în felul acesta evit stabilitatea — care mă înspăimântă — şi astfel continuu să o doresc şi mai ales să le reproşez oamenilor că fug şi se tem."

„Ani de zile am acceptat să mă las judecat, definit sau poziţionat de celălalt. II lăsam să vorbească despre mine în locul meu şi mă închideam într-o imagine, un mecanism. .. în care nu mă recunoşteam câtuşi de puţin. Astăzi nu mă mai las definit şi mă maturizez."

„— Nu aveţi dreptul.

— Da, dumneavoastră credeţi că n-am dreptul — deci nu mi-l puteţi da. Asta înseamnă că dvs. nu-mi puteţi da acest drept.

— Dar vă spun că nu aveţi dreptul la acest tarif, la acest loc...

— Da, îmi spuneţi că nu mi-l puteţi acorda. Există cineva care ar putea lua această decizie?"

Acest schimb ar putea dura luni de zile, ajungându-se la biroul directorului general, unde aş primi un răspuns pozitiv...

„Dacă medicul meu preferat îmi spune, după consultaţie: «A, sunt neliniştit! o să vă fac o radiografie», prefer să-i răspund: «Rezolvaţi-vă neliniştea, voi reveni...» Nu mai vreau să fiu îngrijit în funcţie de neliniştea celuilalt, ci în funcţie de nevoile mele."

Fiecare poate transforma, inversa dinamica energiei unei relaţii redefinindu-se faţă de celălalt. Va trebui să descopăr cum îmi sporesc singur suferinţa.

La un curs de dezvoltare personală, un bărbat vorbeşte despre disperarea sa şi despre dificultatea de a trăi relaţii „simple, directe şi imediate": „Aveam o relaţie nouă cu o tânără, o relaţie frumoasă, uşoară, plină de creativitate. Propunerile amândurora ne stimulau şi dădeau existenţei noastre culoare şi savoare. într-o seară, m-a întrebat: «Aş vrea să ştiu ce sunt pentru tine, ce sentimente şi intenţii ai faţă de mine. Eu te iubesc şi ţin la tine.» Eu i-am răspuns: «Eu nu te iubesc, dar ţin la tine. Mă bucură întâlnirile noastre, prezenţa ta, felul tău de a fi.»

Câteva săptămâni mai târziu, am înţeles că acest «nu te iubesc» fusese insuportabil pentru ea. îl resimţise ca pe o violenţă. Şi totuşi îmi exprimasem sentimentele faţă de ea, plăcerea, ataşamentul faţă de relaţia noastră. Nu era suficient. Trebuia să simt ceva dincolo de prezenţa ei, să fie parte din mine. Faptul că îmi plăcea, că eram fericit cu ea, că petreceam timp împreună nu era suficient.

Relaţia nu era echilibrată. Din partea ei existau sentimente şi dorinţa de ceva mai mult decât timpul petrecut împreună. Din partea mea exista trăirea, întâlnirile, dar nu acest faimos sentiment al iubirii. Nu o iubeam. Şi nu puteam să-i spun că o iubesc, chiar dacă această iubire era ce aştepta ea cu ardoare de la mine! Ne-am despărţit şi încă mă gândesc cu nostalgie la întâlnirile noastre, atât de vii, de pline."

Acest bărbat doreşte să discute despre dificultatea „lui" de a trăi relaţii „simple", dar descrie situaţia ca pe o dificultate a celuilalt, a partenerei — o evocă şi o pune în discuţie. El nu îşi percepe încă partea sa din răspunsurile prietenei sau ale prietenelor, pentru că ne spune că e vorba de o adevărată constelaţie de relaţii (de îndată ce apare repetiţia,

cu atât mai mult trebuie să ne întrebăm mai degrabă despre noi înşine decât despre celălalt).

Acest bărbat va descoperi mai târziu că prin alegerea partenerelor şi a comportamentului el aduce şi întăreşte evoluţia relaţiei amoroase tocmai în sensul pe care îl denunţă şi-l respinge.

„Te-ai îndrăgostit de o femeie care nu te-a iubit?" Răspunde răstit: „A, nu, nici pe departe! întotdeauna celălalt mă iubeşte şi-mi cere prea mult. Da, particip activ, parcă împotriva mea, la ceea ce declanşez şi refuz."

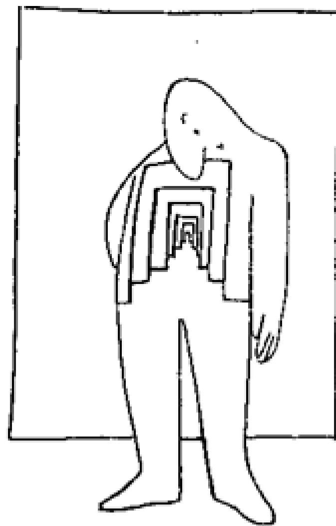
Cel mai adesea în viaţă, răspunsurile pe care le primim (agresiune, blândeţe, protecţie etc.) sunt o informaţie despre mesajele pe care le trimitem. Fiecare exprimă prin corp toate aspectele personalităţii sale, ale fizicului şi ale metafizicului şi le percepe în ceilalţi fără a-şi da seama. în jocul complementarităţilor din lanţul de atracţii şi respingeri, ne cantonăm adesea în preajma aceluiaşi gen de oameni.

În apropierea dintre două fiinţe, într-o întâlnire, inconştienturile ştiu dintr-o sclipire să se recunoască, să interacţioneze în bine şi în rău. Intră în joc aproape automat şi creează un lanţ de comportamente impuse, legate adesea mai mult de trecut decât de prezent. (Din această dublă viziune asupra indivizilor — care sunt, pe de o parte, modelaţi de mediu şi pierduţi în jocul de oglinzi fără sfârşit, iar pe de altă parte, izolaţi, responsabili, stăpâni pe ei înşişi, prinşi numai în capcana propriilor conflicte — se poate naşte confuzia. Dificultatea de a îngloba cele două aspecte într-o viziune unică se reflectă în dezbaterile aprinse sau chiar în conflictele dintre anumiţi terapeuţi de familie şi psihanalişti. Unii se ocupă în principal de interacţiunile din familie, instituţii şi mişcările sociale. Ceilalţi se opresc în primul rând asupra aparatului psihic interior individual şi asupra conflictelor individuale.)

Puterea interdependenţei şi a amestecului conştient şi inconştient care se instalează între indivizi, mai ales în cupluri şi între părinţi şi copii, conduce persoanele către terapie. în acest angrenaj complex, în care sunt în acelaşi timp mecanism, mişcare şi rezultat, oamenii încearcă să găsească ceea ce vine de la ei. încearcă să-şi regăsească dorinţa în amestecul de condiţionări şi reflectări.

Unii se îndreaptă spre cunoaşterea unui spaţiu misterios, original, aflat în ei năşişi, pe care nimeni şi nimic nu-l poate distruge. Aceştia simt nevoia de a stabili şi de a păstra contact cu acest nucleu din ei, separat de mediu, şi pornind de la care ar putea pătrunde cu întreaga lor fiinţă în relaţii şi acţiuni, fără a se dezice, a se pierde sau a aluneca, fără a se proteja, ca o sămânţă închisă în coajă. Caută ce sunt, dincolo de privirea celorlalţi, de somaţiile prezentului şi de cerinţele viitorului.

Dar întotdeauna această căutare a ceea ce vine din tine (felul meu de a da, de a primi, de a cere şi de a refuza) şi a ceea ce vine de la celălalt este înfocată, neprevăzută, confuză, plină de încercări repetate de redefinire. Oamenii de ştiinţă ne arată că nu există frontiere precise între un organism viu şi ecosistemul din care face parte.



„Să merg către centrul ființei mele... Ce mai drum!"

Interrelații si intrarelaţii

Trebuie să găsim un cuvânt care să traducă şi să includă în acelaşi timp elementele constitutive ale relaţiei cu ceilalţi (stimulare, răspuns, reacţie, interacţiune, responsabilitate, complementaritate, reciprocitate) şi ale relaţiei cu sine (proiect, memorie, repetiţie, amplificare, diferenţiere, imagini de sine, conflicte interioare conştiente sau inconştiente, percepţii corporale, responsabilitatea propriei vieţi, resurse şi lipsuri, administrare intrapsihică). Propunem o distincţie între aceşti doi poli prin termenii *intrarelaţie* şi *interrelaţie.* Intrarelaţie (relaţie în interior): un cuvânt care exprimă noţiunea de legături reunite în fascicule, focalizate asupra unor puncte centrale, ce-şi trag semnificaţia din interiorul sinelui. Vorbim despre o încercare de recunoaştere a relaţiei cu sine, a circuitelor relaţionale care sunt legate, programate, care induc şi închid treceri, care întăresc comportamente şi inhibă conduite.

Imaginea evocată este aceea a circuitelor care „decodează" informaţia venită din exterior în funcţie de un anume cod, chiar de un scop. Mai simplu, confruntând aceste două noţiuni, intrarelaţie şi interrelaţie, vrem să arătăm aparenta lor contradicţie.

„Doar eu sunt responsabil de tot ce mi se întâmplă şi toţi suntem dependenţi unii de alţii."

„Pot participa activ la ce nu-mi convine; tot ce vine de la celălalt mă poate atinge fie prin mărire, fie prin diminuare... Nu pot să nu comunic. Sunt parte integrantă a unui circuit de schimburi, ale căror forţe şi substraturi uneori îmi scapă, dar în care eu sunt motorul."

Orice percepţie, pentru a deveni senzaţie, trece printr-un circuit de filtre şi canale deja imprimate prin mijlocirea experienţelor importante din copilărie. Circuite multiple ajung la aceleaşi impasuri, la aceleaşi intersecţii şi devin asemenea radarelor ultraperformante, care captează ţinta şi apoi dirijează orice aparat către ea.

Un bărbat de 39 de ani povesteşte că nu suportă să mănânce din farfuria altcuiva. Refuză sistematic gesturile de tandreţe propuse de partenera sa în restaurant sau acasă („Uite, gustă din asta"), întinzându-i furculiţa, de exemplu. Adaugă: „în zece ani, nu i-am putut spune niciodată soţiei mele că aceasta îmi răscolea amintiri dureroase. Eu eram fratele mai mare şi eram obligat să termin ce nu mânca sora mea Florence. Ea mirosea urât, nu o puteam refuza pe mama, îmi era greaţă şi trebuia să mănânc... Un iad."

Înţelegem că orice experienţă de acest gen se va lega de vechea situaţie şi va trece obligatoriu prin circuitul „determinat din farfuria surioarei care mirosea urât", sfârşindu-se printr-un refuz, o repulsie nespusă, dar de neînlăturat, oricare ar fi stimulul actual.

Un altul ne povestea despre micile certuri pe care le avea cu soţia datorită comportamentului adoptat la masă în ce priveşte băutura.

„Nu mă puteam împiedica să-mi umplu paharul cu apă sau cu vin până sus, oriunde m-aş fi aflat, la mine sau în altă parte. Beam totul dintr-o singură înghiţitură. Acest mic detaliu a fost cauza multor conflicte şi remarci dezagreabile, dar care nu mi-au putut schimba comportamentul. Aşa eram eu. Apoi mi-am amintit că în copilărie nu am putut niciodată să-mi pun singur de băut. Mama îmi spunea întotdeauna: «Aşteaptă, o să spargi ceva.» Mă servea ea, întotdeauna paharul fiind plin doar pe jumătate, pentru că un pahar plin de apă îmi făcea rău şi îmi tăia foamea. Beau întotdeauna cu aceeaşi violenţă şi încântare jumătatea de pahar oferit şi jumătatea refuzată. Paharul plin băut dintr-o singură înghiţitură este autonomia mea, libertatea, plăcerea totală, dovada independenţei mele."

Altul a remarcat că întotdeauna când ajunge la un semafor care indică roşu, opreşte maşina acoperind puţin zebrele. „Nu mă pot opri la timp. Opresc atât de în faţă, încât nu mai văd semaforul. Apoi fac o adevărată gimnastică pentru a vedea verdele. De curând, am asociat acest comportament cu transgresiunea, ca şi cum mereu ar trebui să fac un pas către interzis. Ca şi cum eu hotărăsc, şi nu celălalt. Am astfel impresia că frustrarea e mai mică şi mă deranjează mai puţin. Aceasta mă face să «trădez» în relaţii, să îmi deranjez puţin colegii, să le înşel în vreun fel încrederea. E un sentiment fantasmagoric de a fi mai puternic, de a domina situaţia, de a mă răzbuna pentru un refuz, pentru o nerecunoaştere. Da, semaforul acţionează asupra mea ca nişte ace declanşatoare fără să-mi dau seama."

Descopăr, ascult şi înţeleg totul în mine. Chiar dacă nu pot schimba aceste comportamente, mă pot exprima prin ele şi în felul acesta trecutul circulă prin cuvinte.

Comunicăm cu ceilalţi pornind de la comunicarea cu noi înşine. De aceea ni se pare important să explicăm unele manifestări ale comportamentelor inconştiente, să le dezvăluim faţetele atunci când ne joacă prea multe feste în viaţă. Nu e vorba de control, de a controla viaţa inconştientă, ci de a-i înţelege mai bine influenţa, jocurile şi faţetele.

Inconştientul are o atitudine conservatoare înrăită şi adesea, din nefericire, privilegiază răul, dificilul, durerosul, periculosul, tot ce am ascuns pentru că nu am putut înfrunta. Şi aceste santinele invizibile din noi devin cenzori inexorabili ai schimbării şi ai înnoirii. Dacă am putea să le îmblânzim puţin puterea, să punem forţa lor inepuizabilă în serviciul potenţialului nostru de a ne bucura, al vitalităţii, pe care îl irosim! Fiecare are tendinţa de a vedea cu precădere faţa sau reversul acestei medalii paradoxale:

¤ Fiecare este artizan unic al suferinţei şi al bucuriei sale. Nimeni nu poate da naştere în locul său propriei bucurii sau dureri.

¤ Fiecare depinde de mediu, care înseamnă totul, începând cu moştenirea biologică, socială, culturală şi în acelaşi timp de relaţiile apropiate, până la cele mai îndepărtate stele, care, undeva în imensitatea cerului, prin poziţie, strălucire, mişcare, influenţează şi ele ceea ce suntem şi ce facem.

Ne putem da totuşi repere care să ne permită să distingem responsabilitatea noastră reală. In capitolul următor, vom arăta câteva piste de reflecţie care ne-ar putea duce spre starea de a fi mai buni parteneri pentru noi înşine, aşadar şi pentru ceilalţi.

Să faci totul pentru a-ţi cuceri libertatea nu înseamnă să ajungi în America, ci să pleci din Spania.

11.Cum să devii un partener mai bun pentru tine însuţi

E greu să accepţi că nu te naşti femeie sau bărbat, ci că devii.

Este de datoria mea să fiu nu doar administratorul evoluţiei sentimentelor mele şi a transformărilor lor, ci şi un mediu care primeşte sentimentele celuilalt, dacă acestea sunt... acceptabile.

Dacă adopt atitudinea: „Sunt responsabil de ce simt", va fi necesar să-mi modific multe atitudini şi felul de a gândi. Aceasta va produce o schimbare în opinia mea despre ceilalţi şi despre mine însumi. Această transformare este minuţioasă ca o asceză şi lungă cât o viaţă. Este o sarcină de o viaţă: de a deveni, de a fi cel mai bun partener... pe care l-aş putea avea vreodată.

A fi un partener pentru sine:

¤ Înseamnă să descoperi că singurătatea poate fi fecundă, poate aduce împlinire şi întâlnirea cu sine;

¤ Înseamnă să descoperi că se poate să nu te plictiseşti în compania ta;

¤ Înseamnă să fii capabil să-ţi arunci privirea dincolo de primele impresii despre celălalt şi de asemenea să ai o atitudine binevoitoare şi stimulatoare faţă de sine;

¤ Înseamnă să poţi scăpa din dinamica autolimitării, rezultată din nerecunoaşterea propriilor nevoi şi dorinţe. Pentru că adesea suntem faţă de noi înşine nişte părinţi critici şi exigenţi, care laudă şi încurajează prea puţin.

¤ Să gestionezi impactul şi resentimentul mesajelor celuilalt către tine.

¤ Să înveţi să încadrezi corect evenimentele, problemele sau agresiunile care apar în cotidian.

¤ Să-ţi asumi în mod direct responsabilitatea unei părţi din nevoile tale.



Să nu eziţi niciodată să întinzi mîna...
părţii celei mai bune din tine.

Cum să gestionezi poluarea relaţională inevitabilă

Orice corp viu secretă deşeuri. Acesta este însuşi semnul că trăieşte — în mod paradoxal, această producere de deşeuri îi demonstrează vitalitatea, dinamismul. In starea de hibernare se produc mult mai puţine deşeuri. Aceasta explică starea de supravieţuire, de mumificare a unor persoane care trăiesc la foc mic, cu paşi mici, într-o viaţă mică. Dacă o relaţie e vie, ea va produce deşeuri. Va secreta murdărie, paraziţi, care dacă nu sunt adunaţi şi evacuaţi, otrăvesc schimburile şi uneori viaţa personală, profesională şi socială.

De unde vin deşeurile şi ce sunt ele? Vin mai ales din neînţelegerile inerente oricărei încercări de relaţionare.

¤ Una spun şi alta se înţelege.

¤ Nu răspund la ceea ce a spus celălalt, ci la ceea ce am înţeles eu din ce a spus el.

¤ Decodez şi fac asocieri folosind filtre şi sensibilitatea proprie... fără a înţelege întotdeauna sensibilitatea, codurile sau sistemul de valori al celuilalt.

¤ Uit să negociez cu mine însumi (cu temerile, cu dorinţele, cu resursele, cu limitele mele) înainte de a negocia cu celălalt.

¤ încerc să-l înscriu pe celălalt în convingerile mele.

¤ Vreau să-l conving că eu am dreptate... pentru binele lui.

¤ Vreau să-l schimb...

Deşeurile provin şi din otrăvuri. în orice relaţie, acestea sunt reprezentate de judecăţi, proiecţii, comparaţii, aşteptări la reciprocitate, decalaje. (A se vedea capitolul „Cine ne sabotează?".) Pe scurt, de fiecare

dată când încerc să intru intr-un schimb, îmi asum riscul de a fi influenţat, dezamăgit, destabilizat sau „umplut" de celălalt, uneori chiar dincolo de limitele mele.

Pentru a-mi administra mai bine poluarea relaţională, sunt obligat să stabilesc o listă de priorităţi a aşteptărilor mele. Aşteptările prea avide sau prea dure faţă de celălalt sau faţă de mediu mă vor dezechilibra şi mă vor face vulnerabil la frustrări atunci când răspunsurile vor fi diferite, insuficiente sau decalate faţă de ce proiectasem eu.

„Mă aştept ca celălalt să-mi satisfacă dorinţele fără ca eu să mai fiu nevoit să cer. Orice decalaj între aşteptările mele şi răspuns e resimţit ca o agresiune personală şi mă înfurii şi resping ceea ce mă frustrează. Trăiesc într-o stare de insatisfacţie permanentă faţă de toată lumea, inclusiv faţă de mine însumi."

Ne imaginăm cu prea mare uşurinţă cum trebuie să se comporte celălalt şi îl închidem (adesea, fără ca el să ştie) într-un ansamblu sau în tipul de comportament-răspuns pe care ar trebui să-l aibă faţă de noi. Iată sursa unei infinităţi de decepţii, de frustrări şi a inconfortului, care vor cere apoi multă energie pentru a fi depăşite.

„Sunt îndrăgostită de el, mărturiseşte o tânără din America Latină, dar nu-i arăt. O femeie nu trebuie să spună asta. Aş vrea să ştiu dacă invitaţia lui de a ieşi împreună e ceva serios sau e o glumă. îmi ascund sentimentele, mă tem să nu mă ghicească, şi de fapt mi-ar plăcea să ghicească..." După multe luni de aşteptare („El trebuie să aibă iniţiati-va!"), tânăra îndrăzneşte într-o bună zi să-i vorbească despre sentimentele ei.

„Şi eu!", răspunse tânărul.

Şi primul strigăt al tinerei la acest început de relaţie este un reproş: „Şi de ce nu mi-ai spus?"

Pot încerca să fiu mai selectiv, mai lucid, mai realist în aşteptările mele, mai suplu chiar, pentru că aşteptarea fixată pe ce ar trebui să fie, pe ce ar trebui să vină de la celălalt mă împiedică să primesc şi uneori să văd ce există, ce vine de la celălalt — nu conform aşteptărilor mele, dar real.

Să-mi administrez poluarea, să încerc să o diminuez înseamnă mai ales să fiu atent cum comunic, cum ascult, cum cer, cum trimit mesaje, cum mă înţeleg pe mine. In calitate de emiţător, sunt la rândul meu responsabil de calitatea ascultării pe care vreau să o primesc.

Gestionarea impactului mesajelor celuilalt

E sarcina mea să gestionez impactul, rezonanţa, emoţiile trezite în mine de actele sau de cuvintele celuilalt. într-adevăr, n-avem nici o formă de imunitate în faţa încărcăturii negative a anumitor mesaje. O mică frază nesemnificativă, un cuvânt cu conotaţie afectivă ne vor otrăvi pur şi

simplu. Fiecare a avut experienţa unei asemenea întâlniri în care, după un schimb, un telefon, o scrisoare, avem un sentiment difuz de disconfort, de tensiune, chiar angoasă, care ne va dezintegra organismul şi gândurile ca un acid, ca o otravă persistentă timp de mai multe ore, chiar zile.

În acest domeniu, regula ar fi: cu cât comunicarea e mai proastă, cu atât relaţia trebuie menţinută mai vie — adică să se ofere ascultare, atenţie, deschidere, în loc de îndepărtare şi ruptură.

Îi pot cere celui care m-a rănit să spună cu alte cuvinte, să reformuleze mesajul. Poate astfel va găsi cuvinte mai apropiate de intenţia sa, se va defini mai bine, va descoperi un cuvânt care să-l reprezinte mai bine. Pot reformula ceea ce am înţeles, am auzit, pentru a avea confirmarea că e ceea ce vrea celălalt să spună. Pentru că putem înţelege pe dos, în funcţie de gradul nostru de vulnerabilitate şi de intoleranţă (pe pielea noastră, în anumite domenii: corpul şi manifestările sale, de exemplu) şi după lipsa de limpezime a exprimării.

„Când mi-a spus că relaţia noastră cu siguranţă n-o să dureze prea mult, am înţeles că avea chef să plece, să mă respingă. Ani de zile mai târziu mi-am dat seama că el îşi exprima astfel teama şi nesiguranţa, dorinţa de stabilitate în ce privea relaţia noastră."

Avem o putere fabuloasă, rareori folosită, de a-i aduce celuilalt confirmarea. Confirmăm reformulând ceea ce-am auzit.

O infirmieră a încercat de mai multe ori să propună o modificare în derularea vizitelor la pacienţi. Şeful serviciului, un medic clinician, o repezea: „N-o să mă învăţaţi voi pe mine să-mi fac treaba. Cine e responsabil aici?" Şi mai multe zile rămânea descumpănită, neştiind „cum să răspundă la această agresiune". Descoperind posibilitatea de a se confrunta, nelăsându-se definită de reacţia celuilalt, ea poate afirma în continuare, în acelaşi timp aducându-i celuilalt confirmarea: „Ştiu că sunteţi şeful, dar nu e vorba de asta. Eu vă vorbesc despre posibilitatea de a modifica programul de vizite pentru o mai bună îngrijire a bolnavilor..."

Pentru a păstra contactul, pentru a crea o alăturare şi nu o opoziţie, există mijloace simple, dar greu de aplicat în condiţiile în care dialogul trezeşte emoţii:

¤ Să asculţi ce este atins în tine prin reacţia, comportamentul, atitudinea celuilalt şi să recunoşti: „Da, e în mine. Ce simt e în mine. Dar ce-mi spune el?"

¤ Să soliciţi reformularea mesajului de fiecare dată când este incomplet sau ambiguu.

¤ Să-i ceri celuilalt să-şi precizeze intenţia, sensul cuvintelor.

¤ Să încerci să înţelegi ce spune celălalt şi cui se adresează.

O femeie îi spune fiului ei: „Mă întreb cu cine o să semeni dacă o să faci tot aşa!" Ce spune ea şi cui se adresează de fapt?

Să reciteşti mesajul, să cauţi semnificaţia cuvintelor şi a faptelor. Să revii asupra unei situaţii trecute şi mai ales asupra trăirii, percepţiei diferite a fiecăruia faţă de această situaţie. Să ne reamintim că nu putem comunica decât prin diferenţiere. Acest efort ne va ajuta să ne lăsăm mai puţin închişi sau ne va împiedica să ne închidem noi înşine în sensul prim, agresor sau devalorizant al mesajului, pentru că primitorul este cel care dă sens mesajului.

Când te laşi atins, rănit de ce vine de la celălalt, îţi poţi diminua printr-un act simbolic disconfortul, suferinţa sau măcinarea care se află în tine:

¤ De exemplu, poţi să-ţi aşterni pe hârtie, fără reţinere, ba chiar cu violenţă, mânia, disperarea, acuzaţiile. Să scrii pentru tine şi apoi să arunci foile când furtuna s-a liniştit. Să simbolizezi situaţia prin obiecte. Să-ţi acorzi o gratificaţie imediată, ciocolată (pentru Marina Svetaia, ciocolata era remediul ideal împotriva tristeţii... în doze homeopatice) sau o baie (apa absoarbe negativul, îl spală), pentru a pansa rana. Să desenezi sau să pictezi ce se petrece în interiorul tău.

¤ Să introduci o uşoară distanţă, care-ţi va permite să nu te identifici total cu sentimentul de mânie, respingere, tristeţe, cu senzaţia că eşti rău sau nul. Să reperezi ce parte din tine este rănită, ce imagine a ta a fost compromisă.

¤ Să înţelegi resentimentul — la ce anume din trecut te trimite această trăire. Să îţi dai seama, de exemplu, că ironiile sau remarcile despre corpul tău îţi amintesc de ironiile tatălui, te trimit la situaţiile în care roşeai sau păleai de emoţie ca urmare a unei priviri sau a gesturilor lui.

Reaşezarea evenimentelor şi a sentimentelor

Privindu-mă cu alţi ochi, pe mine, pe celălalt, situaţia, operând o reaşezare, pot inversa polul sentimentelor. Văzând aspectul pozitiv al unui eveniment, îi modific influenţa. Şi aceasta îmi permite să arăt altfel, să-mi sporesc sau să depăşesc sentimentul de eşec, să dau naştere unei comunicări autentice pornind de la o neînţelegere.

„Când ceva nu merge în cuplul nostru, vorbim mult şi ne înţelegem."

„Când mă deteşti, simt că mă iubeşti. O să fac în aşa fel incit să mă deteşti din când în când."

„Visam să am un profesor care să accepte şi răspunsul meu, şi nu doar răspunsul corect pe care îl aştepta (al lui sau din carte). Un profesor mi-a spus într-o zi: «Jacques, într-o compunere de 453 de cuvinte, ai scris corect 445...»

Cât accent pus pe greşeli şi ce puţină recunoaştere a reuşitelor!"

„Mi s-a întâmplat să-i scriu unui înalt funcţionar pentru a obţine o autorizaţie. Şi scrisoarea mea conţinea următoarele: «Bunica îmi spunea că există două feluri de funcţionari. Cei care caută în regulament un articol care să nu permită satisfacerea cererii şi cei care găsesc în regulament un articol care să permită satisfacerea ei...»"

Poţi păstra, poţi capitaliza lucrurile bune, experienţele bune. Ele se alătură celor rele, dar nu le neutralizează. Să accepţi aşadar că relaţia sau tu însuţi nu sunteţi nici în întregime buni, nici complet răi. Câți dintre noi nu-şi imaginează că trebuie să fii fără cusur, fără slăbiciune pentru a fi iubit şi a iubi.

O despărţire, de exemplu, poate fi reaşezată, văzută ca un proces dinamic, şi nu ca o catastrofă. E posibil să treci de la „M-a lăsat baltă" la „Ne-am ajutat să ne dezvoltăm până ce el m-a putut părăsi, până ce eu am putut trăi fără el."

Da, există iubiri-pepiniere, care-i permit unui protagonist să crească, să se dezvolte, să capete încredere pentru a merge... mai departe. Câți parteneri n-au trăit aventura iubirii... pentru a se putea despărţi şi a se putea părăsi.

Era prizonierul libertăţii sale... Voia să părăsească pe cineva pentru a nu pierde alte posibilităţi.

Această viziune mai dinamică asupra circumstanţelor vieţii mele îmi dezvoltă imaginaţia şi creativitatea.

Acest bărbat ne spunea câte refuzuri primise şi cum îl făcuseră să se depăşească, să caute soluţii, să găsească în el resurse pe care nu şi le cunoştea: „Astăzi le mulţumesc celor care mi-au spus «nu»."

Pot asculta, pot citi în mai multe feluri acelaşi eveniment.

„Acest copil e insuportabil. De fiecare dată când încep să discut cu soţia mea, face numai prostii, aşa că trebuie să-l pedepsesc."

„Acest copil face în aşa fel încât furia să se abată asupra lui,

iar părinţii lui să nu se certe. Ştie cum s-au încheiat alte

discuţii. Se sacrifică pentru a menţine armonia între ei."

Rearanjarea este şi o reluare în posesie, iar uneori e o reconciliere între aspecte opuse din mine.

„Am visat urât. Era un om care mă dispreţuia."

Eu visez despre mine. Ce parte din mine dispreţuieşte o altă parte? Şi câte dintre acele „te detest" înseamnă „mă detest"?

Rearanjarea înseamnă' şi să cauţi partea pozitivă a ceea ce se întâmplă. In această privinţă, ne sensibilizează cu precădere curentul pozitivist al psihologiei americane, aşa-numit „new age". Mă ridic un pic deasupra, adopt punctul de vedere al „convingerii mele", caut sensul vieţii, al copilăriei mele, în durere sau plăcere.

¤ Oare această iubire nefericită m-a ajutat să cresc, să mă recunosc prin multiple descoperiri?

¤ În ce fel a reuşit fiul meu adolescent să dinamizeze familia prin revolta lui?

¤ În ce fel mi-a deschis acest faliment calea spre alte valori decât reuşita materială?

¤ Câte alte posibilităţi nu mi-au deschis eşecurile şi lipsurile părinţilor?

¤ Ce curaj i-a trebuit acestei femei pentru „a-şi abandona familia", a înfrunta vinovăţia şi a-şi urma propria cale?

Ceea ce mi se întâmplă (în orice circumstanţe) are sens, poartă un mesaj şi eu pot încerca să înţeleg dincolo de efecte şi de consecinţele imediate. Prin înţelegere, ascultare, realitatea devine realul meu.

Astfel, pentru a deveni un mai bun partener pentru tine însuţi, îţi dezvolţi acest al şaselea simţ, adesea ignorat, cel de a te mira, de a te minuna înaintând astfel în imprevizibil, acceptând riscurile necunoscutului pentru a descoperi posibilităţile.

Fiecare gest poate fi o creaţie. Fiecare întâlnire poate deveni operă de artă.

Asumarea propriilor nevoi

Îmi pot asuma în mod direct multe dintre nevoile mele, în loc să-l fac pe celălalt responsabil de satisfacerea lor. Acest din urmă aspect e sursa unora dintre cele mai crunte frustrări reciproce care pot interveni într-un cuplu.

„Te fac responsabil de satisfacerea nevoilor şi a aşteptărilor mele, de starea mea de suficienţă sau insuficienţă, adică şi de frustrările, suferinţa, durerea sau dorinţa mea de a trăi."

Mă definesc mai bine într-o relaţie dacă accept să spun nu, ceea ce-mi va permite să spun da, un da adevărat.

ACORDURI ŞI DEZACORDURI

Când mă refuzi!

Trezeşti în mine vechi angoase,
Temeri încă neexplorate,
Umbre fugare cu mesaje incerte
Abisuri de nelinişti surde.

Când mă refuzi!

Cerul se închide
Şi viaţa stă în loc
Speranţa se năruie
Şi se aşterne neantul,
Şi regăsesc
Chipul fascinant
Al clipelor de nebunie.

Şi totuşi,
Când mă refuzi!
De fapt, îmi dezvălui
existenţa ta,
Mi-o reaminteşti,
Refuzându-mi-te.

De fapt, ÎŢI afirmi dorinţa,
mi-o dezvălui
cu temeri nerostite
Cu speranţe înmugurite.

Când mă refuzi!
Şi eu înţeleg
Şi accept
Fără să mă simt negat,
Fără să mă simt îndepărtat.

Putem începe să FIM EU şi TU

O clipă suspendată,
Dar atât de propice
Unei MARI ÎNTÂLNIRI.

Sarah Charlier

Cunoscându-mi mai bine zonele de toleranţă, descopăr mai repede ce e bine sau rău pentru mine într-o anume situaţie. Evit să întreţin ceva ce nu-mi doresc.

Avem o incredibilă abilitate de a întreţine în celălalt ceea ce nu e bine pentru noi.

„Eu, care-mi doresc atât de tare să fiu recunoscut ca fiul acestui bărbat, tatăl meu, nu fac decât să-l denigrez, să-l critic... şi să nu-l recunosc."

Pot învăţa să trăiesc mai mult în prezent, aici şi acum, şi nu în aşteptare, fie blocat sau pierdut într-un trecut care mă urmăreşte, fie închis într-o dependenţă de un viitor mereu nesigur sau ameninţător. Punând plăcerea sau satisfacerea nevoilor mele în mâinile altcuiva, îmi asum riscul de a mă înfrunta cu multe frustrări.

Conceptul responsabilităţii pentru satisfacerea propriilor nevoi e greu de acceptat şi de înţeles. Ne păstrăm mitologia infantilă: „Doar ceilalţi pentru asta sunt aici, nu? Dacă ne iubesc, trebuie să se ocupe de noi..." Misiunea apostolică a existenţei — ideea că mântuirea, fericirea, recompensa vin de undeva de sus — e probabil înscrisă în noi.

Pot să-mi definesc ritmul realizării unui proiect, să-mi delimitez mai bine teritoriul, să-mi afirm şi să-mi balizez spaţiul, să-mi acord timp. Să nu fiu nevoit să dau socoteală despre ce gândesc sau simt, ce fac sau nu fac. Justificarea aproape permanentă a faptelor noastre, a cuvintelor, a modului de a trăi îi împinge pe mulţi dintre noi să nu existe decât prin confirmarea sau aprobarea celuilalt, intr-un fel de dependenţă emoţională care amputează creativitatea şi inventivitatea în viaţă.

Îmi pot dezvolta capacitatea de a trece de la dorinţă la proiect, de a-mi înscrie visurile în realitate, legându-le de ceva posibil. Fiind confruntaţi cu o dorinţă, mulţi rămân la vis sau la imaginar. Trecerea de la dorinţă la proiect pare decisivă pentru o eventuală realizare. Ieşirea din dorinţă înseamnă trecerea în planul real, primul pas către crearea unei relaţii, prin înscrierea dorinţei intr-un act (ceea ce nu înseamnă punere în fapt), prin confruntarea ei cu un element din realitate. Odată cu proiectul începe căutarea mijloacelor, găsirea limitelor, a constrângerilor, asocierea cu alte proiecte. Luarea deciziei Va definitiva calea către realizare, prin alegeri care presupun şi renunţări.

Libertatea înseamnă să ai posibilitatea să alegi, deci să renunţi.

A fi un bun partener pentru sine înseamnă a accepta să fii tandru, binevoitor, indulgent faţă de corpul său şi faţă de activităţile vitale (hrană, somn, locuinţă). Pot arăta respect, da atenţie meselor, de exemplu? Dacă mănânc singur, îmi pot da osteneala să-mi pun masa, să pun muzică, să mă primesc aşa cum primeşti invitaţii de soi.

Îmi pot îngriji ţinuta şi starea, îmi pot lua răgazul unui moment în compania mea. Pot reintroduce râsul, umorul, tandreţea, bunăvoinţa.

Îmi pot schimba optica şi felul în care mă privesc dimineaţa în oglindă. Pot duce gesturile până la capăt. Să ştiu să mă bucur de plăcerea de a nu ţine cont de celălalt un anumit timp. Să ies, să citesc, să fac o baie, să-mi acord timp, un timp atât de preţios, încât uneori ne e greu să ni-l oferim. Devoratorii de timp sunt adesea nemiloşi cu ei înşişi.

Cel ce nu se suportă va încerca permanent să fugă prin întâlniri (telefoane, ieşiri, petreceri...). Cel care nu-şi este suficient sieşi noaptea, îşi va impune prezenţa, corpul unui partener. Se va juca de-a legăturile. Va fi pe post de ştafetă, va transmite insatisfacţia, devalorizarea sau angoasa sa celuilalt.

Acceptând să recunoască faptul că insatisfacţia sau disconfortul îi aparţine, nevoile sau sentimentele reale, fiecare îşi poate confirma ce este, ce simte, şi poate căuta în el ce-i trebuie. Poate că ar fi posibil să propun o acţiune cu scopul de a înfrunta sau de a diminua această nevoie, căutare (un act clar, o chemare directă, acceptabilă, opusă celei indirecte, impulsive sau neauzite) sau să-mi accept singurătatea ca pe o secvenţă, ca pe o parte, şi nu ca totalitate a vieţii mele. Şi dacă această dorinţă nu e satisfăcută imediat, pot doar să o recunosc, să o numesc, să o primesc în loc să o las să se dezvolte sub forma nedeterminată a unei angoase a singurătăţii.

A fi un bun partener pentru sine nu înseamnă să trăieşti în autosuficienţă relaţională, într-un univers închis la orice schimb, ci să intri în dialog, în relaţie cu diferite aspecte din tine, pentru a te cunoaşte mai bine, a vedea mai clar şi a te înţelege mai bine. Şi aceasta tocmai pentru a deveni mai deschis, mai sensibil şi, deci, mai atractiv. într-un cuvânt, mai *vin.*

Există două atitudini faţă de viaţă: o visezi sau o trăieşti.

Rene Char

Să fii un tată bun si o mamă bună pentru tine însuţi

Singurul fel în care nu rişti să mori de sete este să devii izvor.

Renunțând la dependenţă, pot deveni un bun partener pentru mine. Accept să fiu un tată bun şi o mamă bună pentru mine însumi, adică să nu îi mai caut în exteriorul meu.

Îmi asum şi disting aspectul patern şi matern al acestei relaţii cu mine. Tandreţe, căldură, înţelegere, bunăvoinţă maternă, atenţie nediscriminată faţă de mine. Nu îmi retrag iubirea faţă de mine în cazul în care critic ceea ce fac sau ceea ce sunt.

Dacă în această relaţie, astăzi dispărută, am trăit ceva. bun şi vital care a rămas în mine, nu trebuie să distrug, să resping.

Învățând să recunosc şi să păstrez amintirea binelui, a fericirii, fără a le transforma aici şi acum în regrete, în amărăciune, în suferinţă, îmi întăresc... motorul vital de care am nevoie.

O femeie ne scrie: „Astăzi, de câte ori mă simt împinsă să mai iau o porţie, să mănânc mai mult decât îmi trebuie, îmi pun întrebarea: «De ce ţi-e foame cu adevărat? De ce ţi-e poftă...?» Şi simplul fapt de a-mi recunoaşte foamea reală (dincolo de cea aparentă), dorinţa profundă (dincolo de căderea în bulimie) mă scuteşte să mă îmbuib, aşa cum am făcut în ani de îndopare agresivă şi nesănătoasă.

Am dat un stoc de kilograme de ciocolată şi de biscuiţi pe care le înmagazinasem pentru poftele mele afective."

Privirea paternă are funcţie de reper. îmi dau o direcţie, mă raportez la o scară de valori, îmi marchez drumul, menţin anumite exigenţe, amân unele satisfacţii în vederea altora mai mari.

A fi un bun părinte pentru propriile sentimente înseamnă a le recunoaşte, a le asculta, a învăţa ceva din ele, dar şi a le limita, a le face să te respecte, neacordându-le o putere nelimitată. învăţ să mă ghidez singur către ceea ce-mi face bine, dincolo de satisfacţia imediată pe care mi-ar aduce-o, de exemplu, alcoolul, tutunul, tranchilizantele, somniferele. Mă folosesc de „trucuri" interioare care mă ghidează) şi mă ajută.

Aşa cum făcea o femeie care spunea: „Când mă surprind căzând pe panta devalorizării şi a comparării (altul e mai aşa sau mai aşa decât mine...), îmi pun o interdicţie. Nu ştiu de ce îmi vorbesc în engleză: «Drop comparison» (adică «fără comparaţii»). Şi-mi răspund: «OK!» E distractiv dialogul meu interior."

„Am învăţat cu greu să identific persoanele şi situaţiile care-mi fac bine, mă inspiră, mă construiesc. Şi cultiv aceste relaţii. Evit sau le limitez pe cele care mă aruncă în angoasă, disconfort, mă fac să mă simt prost cu mine însumi şi cu celălalt. Recunosc ce e rău pentru mine, orice ar spune ceilalţi. învăţ să elimin, să dau drumul la ce nu îmi face bine."

Ne gândim la numeroasele somatizări ce sunt urmarea vinovăţiei, a mâniei reprimate, a interdicţiilor. Mă pot autoriza (în sensul: *să devin autorul)* să fiu femeia seducătoare sau senzuală, bărbatul vulnerabil sau impetuos.

„Iată-mă înveselită de ceva timp, cu zece kilograme mai puţin în urma acestei conştientizări din timpul ultimului stagiu.

Zece...! E o cifră importantă pentru mine, dar nu vreau să mă opresc aici. Vreau ca această cifră să crească. Poate ceva mai lent.

Zece kilograme! O povară dată jos puţin câte puţin. La început, cred că am pierdut câteva kilograme de teamă şi îngrijorare — au fost cele ale gândul ui la «ce va spune lumea», cele ale dorinţei de a mă exprima, de a mă defini, de a spune «da» şi mai ales «nu»...

Şi apoi au dispărut parţial acele kilograme care voiau să-mi ascundă corpul de femeie faţă de mine şi faţă de ceilalţi. Am putut avea cu părinţii mei o conversaţie extraordinar de apropiată, în care în sfârşit am putut să le arăt o femeie care a trăit o viaţă de femeie, cu corp de femeie, lingă bărbatul iubit. înainte, fiecare dintre noi ştia, dar tăcea. Şi în clipa în care mi-am putut îmbrăţişa tatăl, cu siguranţă am mai dat jos câteva kilograme amestecate cu lacrimi. Apoi am remarcat că anul acesta nu am mai făcut otită, ca la începutul fiecărei veri... apoi mi-am cumpărat o fustă, îmi face bine.

În sfârşit, kilogramele în plus, care formau un amalgam de regrete, amărăciune, încredere trădată, tandreţe brutalizată au dispărut toate... şi cred că am început să port doliul iubirii. O rană s-a închis... după cinci ani.

Iată din ce cred eu că erau adunate acele zece kilograme. Acum mai am de dat jos angoasele, care îmi par întotdeauna bine ancorate în străfundul meu. Şi uneori «sabotorul meu favorit» îmi aminteşte că e mereu în preajmă, mai ales pe creasta valurilor.

îmi voi acorda timpul necesar şi puţin câte puţin mă voi debarasa de asta, voi învăţa să trăiesc mai bine în compania mea."

Un bărbat obez a înţeles greutatea greutăţii sale, apăsarea teribilă a tuturor acelor „trebuie", care ciocăneau fiecare clipă a existenţei sale. „Trebuie să plec, trebuie să mă ridic, trebuie să fiu acolo, trebuie să fac aia, trebuie..." Aceste impuneri erau ca nişte ordine teribile cărora nu li se putea sustrage. O viaţă de supunere faţă de cel mai nemilos tiran: *el însuşi.* Când s-a hotărât să abandoneze acel „trebuie", să-şi încalce propriile ordine, au căzut şi kilogramele. A găsit greutatea naturală a corpului, cele 70 de kilograme...

O tânără ne-a descris descoperirile sale, legăturile care existau între fiica şi mama sa prin ea. „Iau cunoştinţă, în sfârşit, de lunga tăcere impusă de mama mea asupra faptului că trupul meu a fost pângărit. M-am ucis... multă vreme, fără să îndrăznesc să spun." (Se referă la un viol prin care a trecut în copilărie, la 11 ani.)

„Îmi amintesc că pe când aveam 15 ani o agresam verbal, cu cuvinte muşcătoare, feroce şi mama îmi spunea: «Scuipi venin. Eşti o viperă. Cu ce ţi-am greşit, Doamne, să merit o astfel de fiică?» Da, cuvintele pot fi muşcătoare, înţeleg, la fel cum pot fi şi cuvintele întoarse, negate, ascunse.... După acest stagiu, m-am gândit că n-am avut niciodată încredere în mama şi cu atât mai mult n-am avut încredere în «statutul de mamă»... Şi dacă *această dificultate de a fi mamă* (singură cu copilul) am proiectat-o şi reproiectat-o şi asupra fiicei mele...! Şi dacă copilul meu a suferit din cauza asta la fel de mult ca din cauza divorţului părinţilor... Julie, care are astăzi 6 ani, îmi arată deja de vreo trei ani că are ceva pe faţă, o urticarie rezistentă, se scarpină, îşi face răni, îşi lasă

urme. Astăzi accept că sunt urmele fricii mele, ale angoaselor mele negate, pe care ea le-a înţeles. Accept şi las în urmă vinovăţia care mă sufocă.

¤ Vinovăţia de a-mi fi înfruntat tatăl, de «a-l fi dezamăgit».

¤ Vinovăţia de a o fi făcut pe mama să plângă adesea, de a mă fi bucurat de asta.

¤ Vinovăţia propriului corp, prea devreme obiect al dorinţei.

¤ Vinovăţia de a-i fi spus fostului soţ: «Nu te mai iubesc.»

¤ Vinovăţia de a despărţi un copil de tatăl său, de a strica viaţa conjugală şi familială.

¤ Vinovăţia de a strica o altă familie, cea a iubitului meu, cu care trăiesc şi care are trei copii.

Of! iată o grămadă de vinovăţii.

Mulţi mi-au spus: «O să regreţi. Vei plăti în viaţă. Mai devreme sau mai târziu, vei fi nefericită...» Aceste predicţii m-au înspăimântat foarte tare. Aveam impresia că trebuia să-mi plătesc scump aceste obligaţii, că aveau să-mi cadă în cap într-o zi, când mă aşteptam mai puţin.... Şi le aşteptam permanent. Şi aşa am trăit până de curând.

Astăzi, reîncep să mă iubesc şi să-i iubesc pe cei din jur (era şi timpul după atâția ani), şi atunci m-am gândit să vă scriu pentru a vă povesti despre reconcilierea cu mine însămi."

A fi un tată bun pentru sine înseamnă să nu laşi pe mâine ce poţi face azi... Să-ţi trăieşti şi să-ţi păstrezi dorinţa sexuală în loc s-o omori prin diverse mijloace. Să-ţi păstrezi dorinţele şi visurile fără a le pierde în dezamăgirea insatisfacţiilor. Nu e vorba de acte de voinţă, ci de acte relaţionale — despre această legătură respectuoasă, binevoitoare pe care o pot stabili cu mine însumi, cu partea cea mai caldă din mine. Legătura pe care o stabilesc între diferitele aspecte ale persoanei mele, între faţete ale personalităţii mele este un act de reunificare. Prea adesea lăsăm să se înfrunte în noi, să se războiască aspecte opuse ale fiinţei noastre. Meditaţia ne permite să regăsim unitatea prin apropierea, punerea în relaţie a opoziţiilor, a elementelor antagonice. Să cultivăm arta epicurienilor, care ştiau să-şi limiteze şi să-şi amine plăcerea. Să degustăm în loc să consumăm.

Devin mai exigent cu calitatea relaţiilor care îmi fac bine. îmi recunosc limitele, nu mă mai las persecutat sau chinuit de un ideal de sine intangibil.

A fi un mai bun partener pentru sine înseamnă să înveţi să identifici rapid factorii de sabotaj din tine, mai ales comparaţia care te descalifică, transferul prin care îţi însuşeşti judecata altuia, devenind ceea ce percepe el despre tine.

Navigând astfel între bunăvoinţă şi exigenţe, nu pierd din vedere scopul care mi se pare cel mai important. Mă descopăr ca o fiinţă în expansiune, a cărei dezvoltare e nesfârşită, cu acea nesiguranţă

stimulatoare dată de senzaţia că nimic nu a fost obţinut sau încheiat. Mâine e prima zi a vieţii mele viitoare. Sunt diferit şi distinct de tot ce mă înconjoară, conştient de mine. Nu-mi pot găsi unitatea decât în mine, sunt singur cu viaţa mea unică şi astăzi, aici îmi găsesc sursa vieţii.

Când fiecare gest devine operă de artă, creaţie.

Să accepţi să fii un partener mai bun pentru tine însuţi

Sunteţi la baza tuturor relaţiilor voastre. Ceea ce nu înseamnă în centrul...

Sunteţi deci responsabili de stima, iubirea, respectul pe care vi le aduceţi.

Sunteţi responsabili şi de posibila îmbunătăţire a relaţiilor, ceea ce nu înseamnă că sunteţi responsabili de relaţie.

Aveţi sarcina şi plăcerea înfloririi şi a fericirii voastre.

Nu mai contaţi pe celălalt să-şi asume răspunderea pentru voi, pentru a vă asigura şi împlini nevoile, pentru a vă linişti temerile şi a vă cocoloşi panica. Nu aşteptaţi răspunsul de la celălalt. Puneţi-vă întrebări, lărgiţi-vă percepţia, ascultaţi-vă trăirea. Şi încredeţi-vă în imprevizibilul din voi. îndrăzniţi să vă definiţi şi punctaţi diferenţa când celălalt încearcă să vă definească.. . pornind de la o idee proprie. Experimentaţi creând realul dincolo de convingeri. Nu produceţi nimic ce nu aţi putea rezolva.

Aveţi grijă de voi cu adevărat în fiecare zi. Sunteţi unici şi extraordinari... chiar dacă aţi uitat. Trăiţi ca şi cum aţi fi singuri şi acceptaţi să vă alăturaţi celorlalţi de fiecare dată când e posibil...

Priviţi-i pe ceilalţi ca pe nişte cadouri; şi mai mult, ca pe nişte cadouri care vă îmbogăţesc viaţa.

Cel mai rău lucru în singurătate nu e să fii singur, ci să fii un prost partener pentru tine... să te plictiseşti de tine. Atunci nu ezitaţi, fiţi un bun partener pentru voi...

Viaţa vă va răsplăti însutit.

Ajungem la un punct în care experienţa individuală se alătură celei a generaţiilor anterioare, succesiunii infinite de fiinţe vii, înrădăcinării profunde în adâncul originar şi insondabil.

Lou Artdreas-Salome

12.Diferenţierea

Născându-ne, trecem de la o autonomie cosmică la dependenţa umană, începând cel mai adesea prin dependenţa psihologică şi afectivă faţă de părinţi, care devine mai târziu emoţională, psihică şi relaţională. Ca şi cum aceste prime relaţii semnificative ne-ar servi drept model, drept schiţe pentru scenarii de viaţă pe care ne mulţumim să le rejucăm şi să le reactualizăm.

Dezvoltarea în sensul creşterii, prosperităţii, creativităţii, orice schimbare şi scăpare din repetiţie porneşte de la necesitatea de diferenţiere şi de definire.

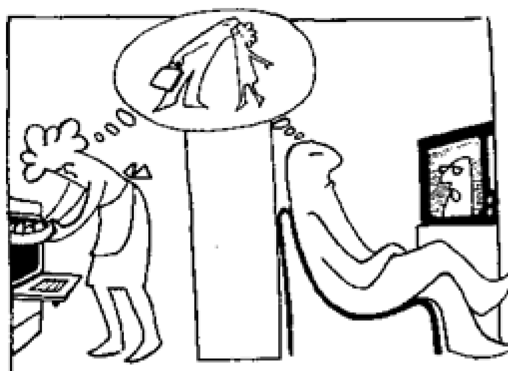
Când celălalt ne defineşte

Mare parte din dificultăţile relaţionale din viaţa adultă se bazează pe faptul că ne lăsăm definiţi de celălalt şi încercăm, la rândul nostru, să-l închidem pe celălalt în definiţia noastră.

îmi imaginez cu uşurinţă cum ar trebui să se comporte celălalt faţă de mine; şi el face la fel în ce mă priveşte.

„Când sosesc, ar putea să iasă din bucătărie şi să mă primească în hol, să-mi spună cel puţin «bună ziua»", îşi spune el, deschizând televizorul.

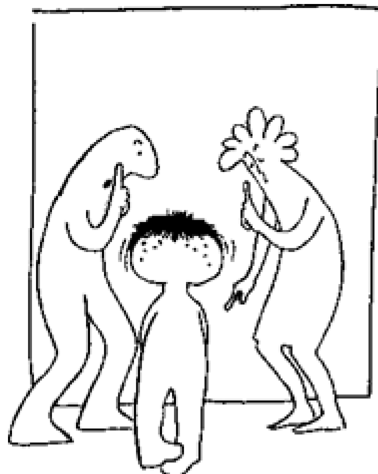
„Când vine, ar putea să treacă prin bucătărie să mă întrebe ce fac înainte să privească ştirile."



Aşteptările nerostite sînt cele mai disperate.

„La birou, mă aştept să fiu recunoscută de colegul meu drept o femeie atractivă, chiar dacă nu vreau mai mult de atât. Dar toate

remarcile şi comentariile entuziaste se referă la trecătoarele pe care le vede pe fereastră: «Ai văzut-o? Ce eleganţă! îmi place acest stil.»"



„Ştii, mama ta are dreptate."
„Ştii, tatăl tău are dreptate..."

Aşteptările sunt tăcute, nu se rostesc, deoarece fiecare consideră că sunt de la sine înţelese, iar celălalt trebuie să' reacţioneze „spontan". Poate că păstrez din copilărie convingerea că celălalt ştie mai bine de ce am nevoie. De altfel, mi-o şi spune:

„Ar trebui să te duci mai puţin la acest grup de studii de hinduism şi să fii mai cu picioarele pe pământ, să-ţi faci alţi prieteni."

„Când nu vrei să facem dragoste, nu-ţi dai voie să fii o fiinţă întreagă."

„N-ar trebui să-ţi părăseşti soţia. Ea te iubeşte şi, de altfel, şi tu o iubeşti."

Astfel ne lăsăm definiţi de reacţia celuilalt, prin atitudinea sa, prin refuzul său sau lipsa de dorinţă. Ne lăsăm definiţi cel mai adesea printr-o modalitate simplă: reacţia (a reacţiona nu înseamnă a acţiona) celuilalt. Reacţia este un comportament-ecran, care ascunde emoţia reală.

„Când m-am dus la psihoterapie, soţul meu şi-a luat un aer zeflemitor faţă de ceea ce el numea «scărpinatul în buric». Aşadar, am evitat să-i vorbesc despre descoperirile mele. Ani mai târziu, mi-a spus că se simţea gelos, că se temea de ce aveam să spun despre el şi că i-a părut rău că nu i-am spus nimic despre ce însemnase pentru mine această terapie."

Multe fraze încep cu o definiţie a celuilalt, o confuzie între el şi noi.

¤ „Nu crezi că...",

¤ „Eşti de acord că...",

¤ „Nu ai chef să...".

Încercăm astfel să obţinem aprobarea celuilalt încă înainte de a ne enunţa părerea sau dorinţa. Nevoia de a fi recunoscuţi şi aprobaţi e atât de puternică, încât ne sacrificăm adesea poziţia, definirea pe care o dăm unei situaţii.

„Îţi ofer această carte, un obiect, şi sper că ai s-o păstrezi întotdeauna, că nu ai s-o dai copiilor."

Ea ar trebui să refuze un asemenea cadou. O carte sau un obiect oferit scapă de sub controlul celui care îl oferă.

Evident, putem înţelege sensul darului („o vei păstra întotdeauna") ca pe o asigurare a perenităţii relaţiei. Persoana care acceptă o asemenea ofrandă se angajează implicit. Persoana care acceptă cadoul îşi poate enunţa poziţia: „Accept cadoul fără a mă simţi legat. îl pot accepta ca pe ceva care întăreşte relaţia noastră de azi."

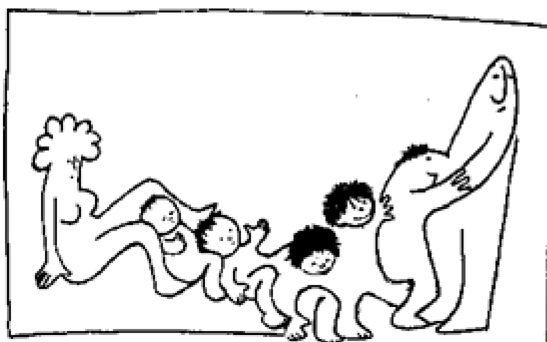
Darurile şi ofrandele sunt ca nişte bule de oxigen care purifică apa unei fântâni, bulbuci care animă mişcarea apei.

Mi-am instalat o fântână în casă pentru a face tăcerea să vibreze. Curge de la est la vest ca să însoţească mersul soarelui şi merge tot anul pentru a lega anotimpurile între ele.

A te diferenţia

Progresul înseamnă separare. Şi nu e acelaşi lucru cu părăsirea sau pierderea. Am ajuns să considerăm viaţa ca pe o succesiune de naşteri. Odată ieşiţi din pântecele mamei, trebuie apoi să ne diferenţiem de copilul ei imaginar, şi apoi de cel al tatălui. Să ieşim din temerile lor, din dorinţele, din decepţiile şi mitologiile lor personale. Efortul se continuă şi se repetă: personajele care ne iubesc vor să ne facă să intrăm în temerile, dorinţele, mitologiile lor personale.

Astfel, din naştere în naştere, alimentaţi de seva vieţii, începem să trăim.



„Viaţa este o succesiune de naşteri."

Existenţa e această mişcare, încercare de a te recunoaşte un altul, distinct.

Orice demers în vederea dezvoltării personale rezultă din posibilitatea de afirmare, de confruntare şi de ieşire din starea de supunere sau de opoziţie. Am remarcat că, în cea mai mare parte, interacţiunile umane ajung la aceste două poziţii relaţionale. Implicit sau explicit, evantaiul supunerii e larg; merge de la pseudoacceptare („A, nu mă costă nimic să accept!", „Dacă lui îi face plăcere!") sau de la falsa adeziune (care nu mă angajează cu adevărat) până la înstrăinarea de propriile mele poziţii.

Evantaiul opoziţiei este la fel de larg şi subtil, mergând de la sabotajul conştient la cel inconştient.

„La frontieră, am descoperit că mi-am uitat paşaportul... Şi am înţeles că nu voiam să fac acest voiaj în străinătate..."

„îmi spusese că nu voia copii şi eu îl ascultam, folosind un contraceptiv. Şi apoi nu ştiu ce s-a întâmplat, că m-am trezit însărcinată, deşi aveam sterilet..."

Opoziţia se poate exprima prin refuz deschis sau voalat, fugă, conflict şi chiar dorinţa de a-l distruge, de a-l suprima pe celălalt.

E nevoie de tenacitate pentru a lua poziţie şi a rezista tentativelor celuilalt de a te defini, pentru a nu-l lăsa să te așeze acolo unde vrea el, pentru a nu ne lăsa închişi în percepţiile celuilalt.

Într-un cuplu, de exemplu, atunci când unul dintre parteneri adoptă o poziţie clară, aceasta declanşează la celălalt opoziţia şi o tentativă de a-l face pe partener să-şi părăsească poziţia proprie, pentru a o transforma într-o reacţie de opoziţie. Ne întrebăm dacă nu e o modalitate occidentală de a prefera o-poziţia a-poziţiei. Am remarcat că orice propunere de dialog prin apoziţie i se pare insuportabilă celuilalt, care dezvoltă şi restimulează comportamente de opoziţie pentru a „suprima" şi a anula adoptarea unei poziţii de către tine.

Oare ne simţim mai bine luptând decât dăruind? Această dinamică pare susţinută de două poziţii-fetiş, *certitudinea și îndoiala.* Certitudinea închide uşa dialogului, schimbului. îndoiala sau incertitudinea invită la liniştire, la răspuns. între certitudine şi incertitudine există loc de încredere, adică de risc.

Îmi asum riscul de a mă oferi, de a mă defini aşa cum sunt şi cum simt.

„— Mi-aş dori un al doilea copil, spune el.

— Dar nu-ţi dai seama, deja avem greutăţi! Asta ne-ar complica viaţa..."

Ea nu adoptă o poziţie, ci atacă punctul de vedere al celuilalt. încearcă să-i modifice dorinţa. Şi el, care vrea să-şi menţină poziţia, repetă: „Dorinţa mea e să avem un al doilea copil."

Atunci ea o să încerce să-l definească, atribuindu-i intenţii: „Nu te gândeşti la mine, la dorinţa mea de a-mi relua activitatea, la faptul că mă tem de naştere. Eşti egoist."

Iar el, ca un disc stricat, continuă: „Am spus doar că dorinţa mea ar fi să avem un al doilea copil."

Ce o împiedică pe această femeie:

¤ Să recunoască dorinţa celuilalt?

¤ Să adopte ea însăşi o poziţie, aceea de a nu-şi dori în acest moment un al doilea copil?

Ar fi putut să asculte ce însemna această dorinţă pentru soţul ei. Ar fi putut să-l facă să înţeleagă că pentru ea acest copil însemna o renunţare şi să-i vorbească de priorităţile ei. Şi-ar fi putut comunica unul altuia poziţiile diferite, ar fi putut comunica asupra a ceea ce nu aveau în comun.

Într-o punere în comun, fiecare e confruntat cu pragurile sale de toleranţă, cu zonele de nerăbdare, cu prăpăstiile dintre dorinţe şi temeri. Comunicarea rămâne o încercare şi o plăcere de a accepta să pui în comun, pe lingă punctele de vedere comune, şi diferenţele.

Distincţia între „înţelegere" şi „acord"

Limbajul curent creează o confuzie între înţelegere (înţeleg dorinţa ta, cererea, nevoia) şi acord (sunt de acord să satisfac, să răspund, să împlinesc). Cât timp ne ia să descoperim şi să acceptăm că a comunica nu înseamnă a te pune de acord, cum dă de înţeles expresia „ne-am înţeles".

„Înţeleg că tu ai chef să facem dragoste. Dar eu în seara asta sunt prea ocupat, obosit, puţin doritor. Acesta e sentimentul meu, nu depinde de tine."

Aceste cuvinte fac mai puţin rău decât să întorci spatele sau să refuzi.

Orice dorinţă este primită, dar nu neapărat realizată.

În ce priveşte comunicarea, toţi avem aşteptări bazate pe mitologii. Este cazul mai ales al celor legate de confirmarea sau aprobarea celuilalt.

„Zi-mi că eşti de acord cu mine."

„Spune-mi că am dreptate să cred asta, că am făcut bine."

Pentru cei mai mulţi, o bună comunicare înseamnă să te pui de acord, să te înţelegi, să nu existe discordanţă, opoziţie sau diferenţiere.

Aud adesea: „Nu pot comunica cu el (ea)"; şi când cer precizări, descopăr că ar trebui spus mai degrabă: „Nu suntem de acord, nu avem aceeaşi părere."

„Nu pot vorbi cu el despre filmul ăsta. Lui nu i-a plăcut şi mie mi s-a părut extraordinar."

„Nu înţeleg de ce-i plac filmele de groază! Stă câteodată până la l noaptea, ca să urmărească efectele acelea stupide. Sunt chiar prosteşti."

Ea cere, atacă: „De ce te uiţi, ce găseşti la el?" şi nu descoperă ceea ce vede, ceea ce simte el. Nu este important ce priveşte el (ce e în exterior), ci ceea ce vede, ce simte, ce e în interiorul lui.

Distincţia între intenții si reacţii

„Mi s-a întâmplat într-o dimineaţă să-mi iau farfuria cu micul dejun şi să mă duc să mănânc în camera de alături, pentru că ştirile îmi spărgeau urechile. Soţul m-a întrebat ce am păţit. I-am răspuns bine dispusă că dimineaţa am nevoie de calm şi că nu mi-ar face bine să rămân acolo unde mă simt agresată. Dacă i-aţi fi văzut faţa! După aceea, a făcut în aşa fel încât să le urmărească cât mai puţin sau se scuza: «în lume se petrec lucruri importante!» Nu mi-ar plăcea să renunţe la ştirile care îl interesează, ci să le asculte fără mine şi fără să se simtă ofensat."

În acest exemplu, femeia îşi respectă ritmul, dorinţa personală de a-şi lua micul dejun în linişte. Celălalt îi împrumută o intenţie de respingere, critică sau cerere. A-i împrumuta celuilalt dorinţa sau a te simţi rănit de comportamentul autonom al celuilalt stă la baza multor neînţelegeri. Intenţiile împrumutate celuilalt reflectă temerile noastre, se leagă de îndoieli, sentimente de devalorizare sau de persecuţie.



„Am chef să plec singur..."

„— Am chef să plec singur în vacanţă, spune un adolescent.

— Dar ce nu e în ordine cu noi? răspund părinţii."

Dacă nu va cădea în capcana acestui decalaj dintre ceea ce spune şi ceea ce se înţelege, adolescentul îşi va menţine atitudinea şi îşi va urma proiectul. „N-am spus că nu e bine cu voi, ci că vreau să merg singur în vacanţă. Vreau să plec în Corsica în jur de 30 iulie."

„Mi-au luat ani buni, spune o tânără, să înţeleg că atunci când soţul meu îmi spunea «Vreau să fiu singur», nu era o critică sau un atac la adresa mea."

Înfruntarea sau confruntarea

În mod paradoxal, dorinţa de acord, nevoia de consens creează înfruntarea. Atacăm opinia sau dorinţa celuilalt în speranţa că o vom distruge şi o vom înlocui cu un punct de vedere asemănător cu al nostru: „N-ar trebui să-ţi doreşti asta."

În confruntare, două puncte de vedere sunt puse unul lingă celălalt într-o dinamică de apoziţie, şi nu de opoziţie. A mă confrunta înseamnă a dezbate ceva fără să vreau să-l reduc pe celălalt la poziţia sau la convingerile mele. Marea teamă de confruntarea unor poziţii diferite este legată de dificultăţile de separare din fiecare. Teama de a descoperi ce ne-ar putea reuni, în condiţiile în care suntem atât de diferiţi. Ce ne-ar putea reuni? Ce ne-ar putea aduce la un loc şi ţine împreună? Dar poate că e tocmai plăcerea de a fi împreună, bucuria de a fi tu însuţi, de a fi acceptat în unicitatea ta.

Câte suferinţe şi cheltuială de energie ar fi evitate printr-un demers simplu: recunoaşterea convingerii celuilalt, confirmarea punctului său de vedere şi definirea propriului punct de vedere.

„De ani de zile eram în conflict cu mama pe tema fiicelor mele. Era scandalizată că ele trăiesc în concubinaj sau că îşi schimbă iubiţii. Era dezorientată, mai ales fiindcă nu putea pune o etichetă: «logodnic» sau un reper: «e om de afaceri sau inginer» asupra acestor tineri identificaţi doar printr-un prenume sau, mai rău, printr-o poreclă şi care erau în căutarea unei profesii sau a unui loc de muncă...

Eu mă simţeam atacată, criticată, ca o mamă prea îngăduitoare şi făceam totul pentru a o convinge pe mama: «Timpurile s-au schimbat, în zilele noastre...» Ani de zile întâlnirile noastre au fost viciate de aceste înfruntări, până în ziua în care i-am spus: «Da, eşti şocată datorită convingerii tale că a trăi în concubinaj nu e bine, e un păcat. înţeleg că nu crezi în asta.» Nu am mai vrut să o conving de faptul că tinerii de azi, moravurile sau noţiunea de cuplu au evoluat. Am refuzat să mă simt învinovăţită şi lupta dintre noi a încetat. Am acceptat în sinea mea că

mama are convingeri diferite de ale mele şi mai ales am înţeles că aceste convingeri erau importante pentru ea, că ţinea la ele şi că şi le putea păstra fără ca eu să încerc să i le distrug."

Mulţi copii deveniţi adulţi le cer astfel părinţilor să le recunoască valorile personale, modul de viaţă diferit, refuzând în acelaşi timp să recunoască valorile părinţilor lor.

Ajungem la paradoxul de a cere toleranţă arătându-ne intoleranţi.

„Convingerile tale religioase te închid şi îţi sufocă viaţa, tată. întotdeauna am suferit de pe urma intoleranţei tale. Vreau să recunoşti preţul cu care mi-am cucerit libertatea de a gândi.

Ai rămas cu mama, deşi nu o suportai, eu ştiam. Mai bine ai fi divorţat, ca mine. E mai puţin ipocrit."

Pentru a fi recunoscut, trebuie să-l recunoşti pe celălalt.

Copiii care au fost supuşi unor cerinţe multiple de schimbare de-a lungul vieţii („fii altfel, fii cum vreau eu") se încarcă la rândul lor de cereri nebuneşti în ce-i priveşte pe părinţi.

„Mamă, tare mi-aş dori să te ocupi mai mult de tine, să ai grijă de corpul tău, de ţinută..

„Tată, aş vrea să bei mai puţin, să lucrezi mai puţin, să ieşiţi mai des împreună, tu şi mama. Aş vrea să fii altfel,

tată..."

Căutarea unui acord, chiar dacă uneori e importantă, nu trebuie să reprezinte scopul final al oricărui schimb. Întâlnirea, împărtăşirea, confruntarea ideilor, a punctelor de vedere şi a dorinţelor rămân mizele esenţiale ale relaţiilor vii.

Bineînţeles, când poziţiile divergente se referă la un proiect sau teritoriu comun (a avea un copil, a cumpăra o casă, a reorganiza o firmă, a stabili un anumit mod de viaţă), confruntarea nu rezolvă problema, o lămureşte, permite identificarea poziţiei fiecăruia. Pot adopta patru poziţii posibile faţă de un proiect care mă implică:

¤ aderare fără rezerve,

¤ aderare cu rezerve,

¤ lipsă de adeziune („Nu conta pe colaborarea şi resursele mele"),

¤ poziţie contrară („Voi face tot posibilul să împiedic aceasta").

Când vorbim despre aceste lucruri în sesiunile de formare din întreprinderi sau la diverse locuri de muncă, se ridică valuri de proteste, critici nemiloase de respingere în masă.

Dacă acceptăm să ne dăm osteneala de a aplica principiul confruntării, de a-l transforma într-o metodă reală de colaborare posibilă — diversificată, actualizată şi, mai ales, recunoscută —, vedem că relaţiile se schimbă total; mai ales creativitatea, competenţa se exercită cu mai mult entuziasm şi eficienţă. Aceasta permite şi dinamizarea permanentă a relaţiilor, care s-ar putea bloca, închista în rutina zilnică. Orice relaţie vie poartă în ea propriul sfârşit, bazat pe evoluţia noastră, a celuilalt, pe schimbarea necesară şi eliberatoare.

Clarificând poziţii ireconciliabile, se poate ajunge la renunţare. Şi atunci va trebui să-mi gestionez frustrările.

¤ „Renunţ la vacanţele în comun."

¤ „Renunţ la această relaţie în care nu mă simt bine."

¤ „Renunţ la această colaborare."

Poziţia pe care o menţinem şi o reafirmăm rezistând tentativelor de definire de către celălalt e puternică, mai puternică decât opoziţia, care constă în a-l ataca pe celălalt printr-o dezbatere în contradictoriu.

Dacă-l „reducem" pe celălalt până la a-l face să dispară sau până la a-l distruge ca fiinţă distinctă, nu mai avem interlocutor şi schimbul nu mai este posibil.

Definirea sinelui

Când nu mă mai las definit de celălalt, cel mai greu e să ştiu ce vreau:

¤ Care sunt priorităţile mele printre dorinţele multiple?

¤ Care sunt temerile, nevoile, limitele, resursele, refuzurile?

Trebuie să-mi reperez pragurile de intoleranţă şi de vulnerabilitate. Toţi avem puncte slabe, zone de imaturitate care fac ca în faţa anumitor cuvinte sau comportamente să simţim o înveninare sau o rană care ne lasă fără cuvinte. Aceste puncte sunt legate de lipsurile din trecut, se sprijină şi se întăresc prin situaţii neîncheiate, în urma cărora am păstrat mai mult sau mai puţin conştient dorinţa de împlinire. Câte eşecuri, umilinţe, frustrări continuă să transpire, să se întrevadă prin comportamente pentru a-şi găsi reparaţia, justificarea sau realizarea? Ani mai târziu vor erupe într-o relaţie fără a avea vreo legătură cu situaţia propusă de celălalt.

„Ce m-a apucat în timpul mesei să-mi iau iubita deoparte în mod agresiv ca să-i imput un comportament sau o imagine în care nu se recunoaşte şi care a rănit-o pentru tot restul serii...?"

„De ce simt nevoia să fac aluzie la o reuniune de familie, la ceva din intimitatea noastră, declanșând astfel o dramă şi un blocaj care va persista în relaţiile apropiate timp de mai multe luni?"

Da, această aspiraţie de a mă defini întâlneşte diferite obstacole, legate de zonele mele de umbră, de conflict, de repetiţiile pe care le întreţin sau de falsele certitudini care mă constrâng şi mă înstrăinează în ciuda mea.

Dincolo de aceste riscuri şi obstacole, trebuie să încerci totuşi să te defineşti, să adopţi o poziţie.

„Lăsam în grija celuilalt să aleagă pentru mine; acum aleg eu. Asta-mi dă o forţă creatoare incredibilă, un curaj fenomenal. E un lucru nou, e greu să mă definesc. Uneori încă-mi doresc ca celălalt să propună totul, să-mi spună cum să fiu, ce să simt, să apreciez sau să refuz."

Când nu-l mai fac pe celălalt responsabil de ceea ce nu merge la mine, îmi dau seama că ceea ce mi se părea un conflict exterior se reduce la unul interior, la o nehotărâre.

Într-un cuplu, nevoile de distanţă şi de apropiere ale partenerilor sunt în general asemănătoare înainte ca ei să se întâlnească. Apoi se instalează un sistem, care repartizează exprimarea nevoilor între cei doi, astfel încât unul pare să-şi dorească apropierea, iar celălalt, distanţa. Conflictul interior al fiecăruia se trăieşte astfel în exterior într-o manieră repetitivă.

Să te cunoşti pe tine, cu schimbările, cu constantele tale e un veşnic şantier în lucru.

Păstrează un ochi de veghe asupra interiorului tău, dă-i voie să meargă mai departe.

Recunoscându-mi din ce în ce mai rapid sentimentele în succesiunea de senzaţii, pot alege, pot încerca să gestionez mai bine ceea ce declanşează, adică să accept să mă confrunt direct cu emoţiile mele şi, deci, să fac ceva cu ele.

Sentimentele sunt copii fragili şi puternici în acelaşi timp, care au nevoie de îngrijiri constante. Ascultându-le cu atenţie, vom înţelege mai bine sentimentul care ne susţine sau resentimentul care ne sufocă.

În loc să-l acuz pe celălalt, în loc să mă îndoiesc de el, să mă irosesc chinuindu-l, mă pot ocupa mai bine de mine. Nu e uşor să-ţi recunoşti adevăratele sentimente. Sunt adesea ascunse în spatele unor ecrane de supravieţuire, de convingeri, de imagini de sine, de protecţii rigide.



„Am învăţat să nu arăt niciodată băieţelul care trăieşte şi plînge în mine."

„Cred că acel copilaş violent şi disperat ascuns în spatele adultului inteligent şi competent care sunt se exprimă prin ironia mea."

Să te schimbi înseamnă să treci dincolo de acceptarea a ceea ce se ascunde în spatele propriului ecran de apărare, de protecţie sau de teamă. Durerea se poate îmbrăca în mânie sau resentiment, la fel cum tristeţea poate acoperi şi ascunde agresivitatea. Exilăm în spatele unor sentimente frumoase emoţii considerate de către noi inacceptabile sau considerate astfel în mediile noastre de origine.

„N-aveam de gând să-i vorbesc despre bani într-un asemenea moment şi să-i amintesc de promisiunea de a-mi da şi mie aceeaşi sumă pe care i-o dăduse şi fratelui meu pentru a se instala. Astăzi a murit. Nimeni nu mai vorbeşte despre asta, iar mie mi-ar fi ruşine să mai cer ca atunci când eram copil. Eram considerat egoist de fiecare dată când îmi ceream partea mea sau să mi se dea la fel ca fraţilor mei..

De câte ori ura nu exprimă în realitate profunzimea ataşamentului şi a aşteptărilor? Ezităm să ne spunem asta chiar şi nouă înşine, pentru că ni se pare fals. Dar şi opusul ar fi adevărat. Am putea spune că totul e adevărat, de la cea mai mare contradicţie la cea mai mare incoerenţă, pentru că şi sentimentele se pot împăca mai bine prin alăturare decât prin opoziţie.

„Te iubesc şi te detest."

„Te înţeleg şi sunt furios."

„îţi accept cererile şi mă revolt că le îndeplinesc în totalitate."

Această acceptare de a te lăsa definit de dorinţele şi cererile celuilalt deţine o funcţie proprie în economia dinamicii personale. Rezolvă conflictul intern şi inconsecvenţa, făcându-le să treacă numai de o parte.

Autodefinirea este o încercare de a aduce lumină în haosul propriilor dorinţe. Ne face să alegem, adică să renunţăm la alte alegeri posibile.

Adesea, nu aleg cu adevărat. De pildă, am două dorinţe contradictorii de a-mi petrece seara. Simt nevoia şi îmi doresc să fiu singur. Dar în acelaşi timp sunt tentat să fac o vizită unui prieten care m-a invitat la el. Oricare ar fi decizia mea, dacă nu renunţ complet la cealaltă dorinţă, ea va rămâne acolo ca o nostalgie, care îmi va perturba fie singurătatea, fie întâlnirea. De aceea, dacă apare o nouă propunere neprevăzută, mă grăbesc să o accept, scăpând astfel de contradicţia mea.

Şi într-adevăr, adesea pare mai simplu să te laşi determinat de dorinţele, de nevoile, de aşteptările celorlalţi. Dar şi în acest caz rămâne o urmă de otravă în relaţie: e dorinţa mea, pe care n-am ştiut s-o recunosc, pe care n-am putut nici măcar să o enunţ pentru mine. Această pseudoacceptare se va manifesta involuntar printr-o sabotare, mai mică sau mai mare, într-o formă în general pasivă, a ceea ce voi trăi în compania celuilalt.

Înainte de a negocia cu celălalt, trebuie să negociez cu mine însumi, cu temerile, cu dorinţele, cu resursele şi cu limitele mele. Fără asta, risc să las alegerea în mâinile celuilalt, să-i impun acestuia alegeri false.

„Eu sau studiile."

„O termini cu băutura sau plec."

„Dacă nu te porţi mai frumos, te trimit la internat."

„Eşti destul de mare să locuieşti singur. Ai putea să te hotărăşti să locuieşti în altă parte, să-ţi găseşti un serviciu stabil, în loc să trăieşti aici, ca un fel de parazit..."

Astfel, îl împing pe celălalt să ia în locul meu o decizie pe care eu nu o pot lua.., aceea de a-l da afară, de a pune capăt acestei vieţi de dependenţă care mă apasă. De câte ori nu încercăm să-l facem pe celălalt să ia o *decizie* în locul nostru, să exprime *alegerea noastră,* să realizeze *dorinţa noastră*?

Când celălalt se opune schimbării

Autodefinirea prin diferenţiere se va lovi de rezistenţe incredibile din partea celor din jur, mai ales la început. Ca şi cum sistemul de relaţii apropiate s-ar simţi ameninţat, nesigur pe valorile sale.

„Revoluţia din relaţiile mele, ne povesteşte o femeie căsătorită de 12 ani, a început în ziua în care soţul meu a spus, în timp ce luam masa: «Nu e solniţă pe masă.» La care am răspuns: «Da. Ai văzut că nu e nici sare, nici piper.» Am continuat să mănânc. El era nemulţumit, uimit. Mă văzuse atât de des ridicându-mă în grabă şi scuzându-mă că am uitat. S-a simţit nedreptăţit. A murmurat: «Eu lucrez toată ziua. Nu vreau să mă ocup de toate...» Mai târziu, m-a atacat din nou: «Eu nu-ţi cer să verifici nivelul uleiului din maşină!»"

Sentimentul de nedreptate e uneori atât de puternic, încât întreaga relaţie pare să se clatine în urma unei fraze ca aceea care poate provoca replici dure, învinovăţiri de o violenţă nemaipomenită, pentru că iese din schema obişnuită. Diferenţierea propusă de unul e resimţită ca o respingere de către celălalt, ca o atingere insuportabilă adusă valorilor sau sistemului său de referinţă.

„La doi ani după căsătorie, el a intrat la acest institut de cercetare a sinelui, pe care eu îl asemăn cu o sectă. A vrut ca imediat să mă înscriu şi eu, să mă preocupe psihomorfologia, instinctoterapia. M-a pus să citesc cărţi, articole, prevenindu-mă că cei care încercau să critice ideile fondatorului (mort în 1912) erau copilăroşi, «neiniţiaţi şi deci inacceptabili». Am fost şocată de prefaţa cărţii pe care voia să o citesc în primul rând; am perceput-o ca rasistă, dezvoltând teze elitiste, opuse propriilor mele idei. Aşadar, am refuzat să continuu, reafirmându-mi propriile opţiuni. După o lună, a revenit la subiect, spunându-mi că analiştii de la institut, văzând o poză de-a mea, îi spuseseră că nu eram femeia potrivită, că (eu) făcusem o greşeală căsătorindu-mă cu el şi că trebuia să-l părăsesc pentru binele şi prosperitatea lui viitoare.

Eram şocată de faptul că acceptase acest «diagnostic». A plecat după patru luni, el."

Acest exemplu ilustrează, într-o formă aproape caricaturală, un alt fenomen, corolar schimbării. Este vorba despre prozelitismul accentuat al anumitor persoane care, descoperind sau având revelaţia unei căi în viaţă, vor să devină predicatori, dacă nu chiar inchizitori, impunându-şi noua credinţă, convingere sau practică, sub forma unor secte în care nu mai e loc de schimb sau de împărtăşire, care cer adeziune necondiţionată... şi deci dependenţă.

Regăsim acest proces în aderarea la „secte" a neofiţilor de orice vârstă, din orice mediu. Unii participanţi la sesiunile noastre de formare, de exemplu, au tendinţa să-şi prezinte descoperirea, entuziasmul cu o violenţă relaţională care îi blochează şi îi face pe ceilalţi să reacţioneze... uneori de-a lungul mai multor ani. Aceştia din urmă ne asociază cu nişte guru periculoşi, de care trebuie să se apere şi să se ferească. Astfel, această carte riscă să ajungă în foc, de ce nu?

Cel ce încearcă să se afirme astfel trăieşte o sfâșiere interioară pe care trebuie s-o înfrunte în singurătate şi uneori cu disperare. Vrea să-şi menţină poziţia, dar are nevoie şi de aprobare.

„Simt nevoia să mă afirm, dar şi să fiu aprobat de persoana pe care o contrazic: apare astfel o incompatibilitate. Atunci sunt tentat să renunţ la adoptarea unei poziţii."

«N-o să fac o tragedie din asta. Nu mă deranjează atât de tare...»

«Mă pot afirma în alte domenii. Nu e grav...»"

Şi apoi se speră în reciprocitate.

„«Mă las definit în anumite domenii şi eu îl definesc în altele.»

«Accept eu astăzi, mâine va accepta ea poziţia mea.»"

Analizând comportamentele zilnice din viaţa conjugală, profesională sau dintre prieteni, constatăm că întotdeauna există un dominator. întotdeauna doar unul, mereu acelaşi îl defineşte pe celălalt; întotdeauna partenerul dominator şi-a construit o parte din dinamica personală bazându-se pe controlarea celuilalt.

Când poziţiile fiecăruia sunt bine acceptate, menţinute de o parte şi de cealaltă, nu există probleme, tensiuni; „e bine" pentru fiecare. Dar apare o problemă când unul îşi schimbă poziţia în relaţie şi nu mai acceptă să se lase definit de celălalt. La început această nouă poziţie în relaţie seamănă cu o opoziţie şi dă naştere unui conflict.

Punctele nevralgice ale relaţiilor familiale se manifestă prin lucruri mici din viaţa cotidiană: alimentaţie, igienă, ierarhizare, împărţirea sarcinilor, contacte sociale.

„— Marianne şi Pierre ne invită la masă duminică. Am acceptat. Mi-ai spus că eşti liber, îl anunţă ea.

¤ Ţi-am cerut deja să nu-ţi iei angajamente în numele meu.

¤ Nu erai de găsit şi ştiu că-ţi place să-i întâlnești."

El ezită, e adevărat, e liber, îi place să-i întâlnească... O să facă o dramă? Se va simţi atacat pentru un lucru atât de neînsemnat?

„—Ei bine, te-ai angajat în numele meu, eu nu merg!

— Bine, dar ce vor spune? Faci asta special ca să mă superi, ca să-mi strici plăcerea!"

Şi el simte o stare de disconfort. A fost nevoit să facă ceva pentru a se face înţeles. Dar nu-i place să producă suferinţă. Week-end-ul e ratat. Ar dori să conserve armonia cuplului. Ţine la această relaţie. îşi păstrează poziţia, ascultându-l în acelaşi timp pe cel care se zbate sub impactul schimbării relaţionale, pe care a iniţiat-o şi într-un fel a im~ pus-o.

Când diferenţierea antrenează o revizuire a comportamentelor relaţionale, propunem o schimbare în relaţie şi exprimarea ei prin cuvinte, întrucât celălalt va fi şi el obligat să-şi revizuiască atitudinile. Va trăi la rândul său un conflict interior, i se va impune o diferenţiere pe care nu o doreşte. în asemenea momente, anumite relaţii se dovedesc inutile, lipsite de sens.

„Când i-am cerut să nu mai gândească şi să nu mai acţioneze în locul meu, soţul meu a strigat, jumătate în glumă, jumătate în serios: «Şi atunci, eu la ce mai sunt bun?»"

O altă persoană exclamă: „Şi atunci de ce mai vorbim, dacă nu mai pot vorbi despre tine?" Confunda, bineînţeles, a vorbi... despre celălalt cu a vorbi... cu celălalt.

Anumite relaţii nu vor ţine pasul, altele vor trece prin perioade dificile, vor fi ameninţate de crize şi vor găsi poate un nou sens, o dinamică diferită.

În relaţiile afective de durată sunt două reproşuri fundamentale: „Te-ai schimbat când eu te voiam stabil"; „Nu te-ai schimbat când voiam să evoluezi în paralel cu mine."

Vedem zilnic că „relaţia bună", „comunicarea bună" nu există. Nu există decât încercări de ajustare, cu greşelile şi tatonările lor inerente, care permit, în anumite momente, să-l întâlnești pe celălalt, să i te alături, să-l înţelegi şi să te simţi înţeles.

„Să nu căutăm o relaţie potrivită, ci una care să-i permită fiecăruia să fie şi să devină."

În domeniul diferenţierii, ni se pare necesar să distingem nivelul sentimentelor de cel al relaţiei şi să dezvoltăm mai pe larg această idee enunţată în capitolul doi.

Pot exista sentimente între două persoane, dar acestea pot să nu circule şi să nu se manifeste într-o relaţie.

„Îmi iubesc tatăl şi cred că şi el simte afecţiune faţă de mine, dar nu ne putem întâlni fără să începem dezbateri aprinse pe subiecte de politică sau armată. Aproape că nu ne mai vedem."

Ni se pare uneori că *relaţia* între două persoane este bolnavă, viciată, deformată, adică distructivă sau pur şi simplu nesatisfăcătoare, în timp ce *sentimentele* unuia sau ale celuilalt sunt pline de tandreţe şi de bunăvoinţă. Trebuie să îngrijim legătura între persoane, adesea rigidă în urma neascultării şi neexprimării.

Un cuplu pare prins într-o relaţie imposibilă, în care fiecare se înveninează cu otrava celuilalt, în timp ce iubirea lor pare reală şi vie.

„E omul vieţii mele. Nu vreau să trăiesc cu nimeni altcineva, şi totuşi e ceva ce nu merge. După 24 de ore împreună, suntem în război. Parcă simţim o nevoie de a-l descalifica pe celălalt, de a sfărâma ce e bun în noi. Nu ştiu cine începe, dar fiecare week-end sau vacanţă sunt un infern!... îl iubesc şi ştiu, simt că mă iubeşte, dar sunt atâtea neînţelegeri şi refuzuri!... De opt ani..."

„Îmi iubesc fiul, care are 15 ani. înţeleg până şi revolta lui, provocările. Dar îmi este imposibil să stabilesc o relaţie cu el în prezent!"

Într-un cuplu, era atât de greu ca fiecare dintre parteneri să-l asculte pe celălalt fără să reacţioneze pe loc pentru a se justifica sau a se exprima, încât au inventat un cod pentru dialoguri importante. Fiecare avea zece bile şi de fiecare dată când unul voia să ia cuvântul punea o bilă într-o cupă roşie. Când scotea bila şi o punea în cupa verde, îi indica celuilalt dacă poate interveni sau nu. Acesta punea bila în cupa roşie şi vorbea. Nici unul nu vorbea cât timp bila era în aceeaşi cupă. îşi dădeau astfel unul altuia şansa de a se exprima şi de a solicita atenţia celuilalt.

Un alt cuplu, care ajunsese să folosească plângerea-acuza- ţie ca mijloc aproape permanent de interacţiune, a hotărât într-o zi să aplice un

tratament de şoc timp de o lună. Au încheiat un contract cu trei interdicţii şi trei libertăţi:

¤ Interdicţie formală de a cere *în locul* celuilalt. Orice nevoie, aşteptare sau dorinţă exprimată nu trebuie să fie o cerere făcută în locul celuilalt, ci expresia propriei trăiri, ca atare, aparţinându-i celui care a trăit-o.

¤ Interdicţie formală de a-i reproşa celuilalt ce face pentru el sau ce nu face pentru celălalt. Fiecare este responsabil faţă de el însuşi pentru ceea ce face.

¤ Interdicţie formală de a vorbi în locul celuilalt despre el, pe orice subiect, de a-l întrerupe pe celălalt când vorbeşte despre sine sau de a comenta ceea ce spune.

¤ Libertate de a nu răspunde întrebărilor şi cererilor.

¤ Libertate totală de a-şi exprima orice dorinţă, vis, fantezie, nevoie, aşteptare, de a vorbi despre sine pe orice subiect (prevăzând întotdeauna un timp suficient pentru a vorbi şi dându-i apoi, oferindu-i celuilalt timp pentru sine).

¤ Libertate totală de a da şi de a oferi tandreţe, mângâiere, joc, glume, priviri, împărtăşiri.

Încercau astfel să se îngrijească de relaţia lor, ieşind din confuzie, fără a-şi pune în discuţie sentimentele.

„Iubesc" nu înseamnă că ştiu să găsesc felul potrivit de relaţie în care să se înscrie această iubire. Cum ar trebui să fii într-o relaţie în care eşti părinte, fiu, fiică, soţ, soţie? Ce modele să copiezi, să refuzi sau să inventezi? Cum să stabileşti o relaţie cu tatăl, dacă e o fire reţinută, cu mama, care e atât de speriată încât ţi-e teamă să nu o dezechilibrezi? Ce formă să dai atracţiei pe care o simţi pentru acest bărbat sau pentru această femeie?

Pe întuneric, fără busolă sau ghid, încercăm să ne înscriem sentimentele în relaţii. A crede că e suficient să-i spui copilului „te iubesc" atunci când el are nevoie să i se spună ce i se întâmplă e o utopie răspândită printre părinţi. Trebuie să îmbraci în cuvinte şi relaţia, nu doar sentimentele.

„Când fiul meu a revenit de la şcoală, în acea zi, răvăşit de furia şi de violenţa pe care directorul le manifestase faţă de cel mai bun prieten al lui, care imitase semnătura părinţilor, nu am ştiut să-mi exprim decât iubirea, tandreţea, dorinţa ca el să nu sufere. Dar n-am ştiut să comunic, încercând să ascult ce-l supărase, cum înţelegea el faptul că prietenul lui voia să-şi ascundă carnetul de note faţă de părinţi sau faptul că directorul avusese şi el probleme când era mic. Astăzi mi se pare că sunt capabilă să mă implic în toate acestea..."

Există relaţii fosilizate, care supravieţuiesc sentimentelor şi care rămân ani şi decenii la un stadiu de minimă comunicare pentru a nu declanşa imposibilul. Există iubiri care supravieţuiesc relaţiilor rupte şi

care rămân vii în amintire, fără nostalgie, melancolie sau amărăciune. Sunt sentimente care supravieţuiesc trecerii timpului, uitării, ca nişte puncte de sprijin, oaze de linişte interioară ce nu ţin cont de distanţe.

Transformarea sentimentelor

Într-o anumită măsură, rămânem analfabeţi în domeniul iubirii şi pentru că orice iubire suferă transformări. Aşa cum un băiat care a amuţit încearcă cu stângăcie să-şi folosească noua voce, astfel încercăm şi noi să trăim muţeniile iubirii.

„Am 40 de ani şi afecţiunea pentru mama mea care îmbătrânește nu mai are nimic din adoraţia pe care o simţeam la 5 ani. Şi ataşamentul care mă leagă de fiica mea de 18 ani nu mai seamănă cu felul în care o iubeam la 3 arii."

„Iubirea mea pentru tine din primii ani nu mai are nimic în comun cu ceea ce simt astăzi pentru tine. Am sentimentul că sunt un alt bărbat şi te văd ca pe o altă femeie, pe care o descopăr fără încetare."

Evoluţia este legea vieţii. Fluctuaţiile, modificările sentimentelor sunt adesea prost primite şi de către cel care le trăieşte, şi de către cei din jur, care le suportă. Fidelităţile noastre profunde pot fi capcane pentru schimbări, atunci când aduc sentimente de vinovăţie.

„Să iubeşti şi după 20 de ani ca în prima zi mi se pare idealul stagnării. Dacă iubirea e vie, conţine germenii schimbării. Legăturile cele mai puternice şi cele mai dăunătoare sunt cele în care schimbarea este cu greu acceptată. Rămânem cu uşurinţă agăţaţi de stadiile primitive sau arhaice ale relaţiilor."

Un om spune: „Dacă i-aş spune mamei de grijile mele actuale, am impresia că mi-ar răspunde: «Mănâncă mai multe legume» sau «Spală-te mai des.»"

De fapt, ceea ce nu s-a schimbat pentru el şi poate că nici pentru ea este imaginea relaţiei mamă-fiu. Dar nici nu a verificat, nu i-a vorbit de preocupările lui actuale. Şi el continuă să-şi închidă mama în obişnuinţă, într-o imagine... poate depăşită. Unul dintre marile obstacole în faţa schimbării pare a fi dificultatea noastră de a recunoaşte şi de a accepta lipsa de permanenţă inerentă vieţii. Viaţa nu este un lung fluviu liniştit. Se agită, face valuri, se împrăştie în mii de direcţii posibile. Dar simţim nevoia unor repere fixe, care ne face să catalogăm fiecare relaţie o dată pentru totdeauna, ca şi cum ar fi imuabilă. Or, în timp, spaţiul unei relaţii constă tocmai în a inventa noi structuri în care să pot trăi sentimentele mele modificate sau să le pot primi pe ale celuilalt.

Relaţiile parentale şi filiale

Relaţia părinte-copil se caracterizează printr-o permanentă modificare, printr-o evoluţie progresivă, prin schimbări profunde sau superficiale. într-o relaţie parentală, poate mai mult decât în altele, nimic nu este vreodată încheiat, ca şi cum singurul model acceptabil ar fi improvizarea unei noi relaţii.

Multe dificultăţi provin din teama, deci din refuzul schimbării şi din dorinţa de cramponare de etapa precedentă. Orice smulgere dintr-un univers familiar, din certitudini e o suferinţă; orice tranziţie e dureroasă.

Modelul relaţional supravieţuieşte uneori etapei în care corespundea unei nevoi. Mulţi părinţi nu reuşesc să iasă dintr-o relaţie ce presupune îngrijiri şi protecţie pentru a trece la una de schimb. Şi copiii pot da înapoi în faţa schimbărilor inevitabile, a transformărilor corpului, a modului de viaţă.

„Tată, aş vrea să îmi dai sfaturi, să te ocupi de mine, să intervii ca înainte", cerea cu lacrimi în ochi o tânără de 20 de ani.

Alta striga mânioasă: „Nu e drept. Crezi că sunt mare şi independentă. Ei bine, nu. Mă simt mică, dezorientată de atâtea responsabilităţi. Sub pretextul de a nu interveni, tu nu te mai interesezi de ceea ce fac şi mie mi se pare că eşti indiferent, atât de departe, mi se pare inacceptabil!"

Se mai întâmplă şi ca rolurile să se inverseze, fără a schimba modelul: acum fiul sau fiica adultă crede că trebuie să aibă grijă de părinţi. Acum el sau ea ştie ce e bine pentru celălalt, îl protejează, îl ghidează, îl influenţează, se amestecă în viaţa sa materială şi relaţională.

„Acum n-o să mai păstraţi casa asta mare, dacă sunteţi numai voi doi. Ca să nu mai stai mereu să ştergi praful de pe mobile, mamă, iar tu, tată, să cultivi legume, pe care apoi veţi fi nevoiţi să le daţi. Găsiţi un apartament şi trăiţi liniştiţi."

Evoluţia e frânată de căutarea siguranţei, această dorinţă profundă de a te întoarce în cunoscut, care te aruncă în repetiţie. Să te sprijini, să înaintezi în cunoscut e ca şi cum ai merge înapoi pe urmele deja făcute. Asumându-ţi riscul de a-ţi găsi drumul, ţi-l asumi şi pe acela de a te pierde, de a te rătăci prin nisipuri mişcătoare sau pe căi neumblate.

Schimbarea înseamnă o modificare de traiectorie, deci riscul de a te îndepărta de cei apropiaţi. Sosirea unui copil îi schimbă pe cei care l-au conceput, îi transformă uneori în părinţi. Modifică relaţia femeii cu ea însăşi, cu propriul corp, cu imaginarul şi cu viitorul său. La fel pentru bărbat. Când un bărbat refuză „să aibă un copil", el nu refuză copilul, ci îşi exprimă teama sau incertitudinile în legătură cu competenţa şi capacitatea sa de a fi tată.

Creşterea copilului e un factor major de schimbare. Copiii ne clatină certitudinile, ne obligă să ne precizăm calea, ne clatină imaginea de

bărbat sau de femeie, dincolo de rolul de părinte. Pe lângă întrebări, ei aduc îndoieli, rearanjări, stimulează inconştientul şi alimentează zonele secrete de refulare.

Pentru a deveni cu adevărat adulţi, trebuie să ne ucidem părinţii imaginari, pe care am fi vrut să-i avem, pe care i-am idealizat sau monştrii pe care i-am construit, pentru a învăţa să ne acceptăm părinţii reali. Dincolo de părinţi, să încercăm să vedem bărbatul sau femeia şi poate chiar copilul care există încă în noi.

Situaţiile neîncheiate

Din fiecare etapă — a copilăriei, a adolescenţei şi a maturităţii — avem de tras învăţăminte înainte de a trece la etapa următoare.

Vor fi învăţăminte pierdute sau incomplete, care intră în noi ca lipsuri, goluri în dezvoltarea noastră. Anumite relaţii joacă apoi un rol compensatoriu, lăsând loc unor experienţe de substituţie pentru a recupera învăţămintele pierdute sau descoperirile netrăite. Uneori se regăsesc în terapii sau prin meditaţii simbolice, care vin să acopere în prezent ratările din trecut. Acestea permit crearea unui epilog pentru situaţii rămase în suspensie: cuvinte nespuse, rupturi[1] neînţelese, tristeţi reprimate. Uneori pierdem pe cineva, lăsând agăţată de el acea parte din imaginarul nostru pe care nu ne-o mai însuşim.

„Puterea mea de a iubi, dorinţele sexuale au rămas lângă

acest bărbat care m-a părăsit."

Uneori, ce e mai bun în noi înşine rămâne acolo... la celălalt, care ne-a părăsit sau pe care l-am pierdut. Ruptura sau pierderea sunt resimţite ca veritabile amputări, care ne fragmentează, ne lasă infirmi.

În procesul schimbării, vă invităm să regăsiţi, să vă recuperaţi această parte lăsată în celălalt, ca un demers simbolic de reunire cu ce-i mai bun din noi înşine.

„I-am oferit, la începuturile întâlnirii noastre, bucuria mea de a trăi, entuziasmul pentru muzică. După zece ani, în momentul divorţului, eram o femeie secată, alergică la muzică, incapabilă de fericire. Mai târziu, printr-un demers simbolic şi o reprezentare mentală, m-am dus să caut la el ce-i lăsasem în dar (şi cu care, de altfel, nu făcea nimic). Natura şi muzica nu erau în meniul lui! Era ca şi cum reîntineream, regăseam un chip familiar: eu."

Unul dintre scopurile schimbării este să te regăseşti în totalitate.

[1] Vedem ruptura ca pe o schimbare bruscă de stare, ca pe o discontinuitate, precum sunt naşterea sau moartea. Noi folosim cuvântul „despărţire" în sensul de evoluţie sau diferenţiere faţă de o stare anterioară.

Îndrăgostirea

Iubirea pare să se supună unor legi ale evoluţiei pe care nu le cunoaştem, dar pe care le aplicăm cu o constanţă care sfidează experienţa. îndrăgostirea se trăieşte în prezent, cucereşte clipa şi îi dă uneori dimensiuni cosmice. Dar imediat pleacă în căutarea viitorului, a unor garanţii împotriva imprevizibilului din trecut sau din prezent.

Degeaba pretinde Carmen: „Iubirea nu cunoaşte legi", pentru că imediat enunţă una: „Dacă tu nu mă iubeşti, eu te iubesc. Şi dacă eu te iubesc, păzeşte-te."

Singura lege generală, adesea negată, pare cea a metamorfozei permanente. Multe decepţii provin din confuzia între ceea ce era în momentul întâlnirii şi ceea ce se petrece în derularea şi consolidarea unei relaţii.

Îndrăgostirea, ca toate întâlnirile importante din viaţa noastră, ne aduce percepţii noi, trezeşte laturi adormite, ne dezvăluie faţă de noi înşine. Dar interacţiunile active durează puţin şi curând se va instala un sistem relaţional organizat, care ne stimulează sau nu. Legătura trebuie hrănită şi iubită ca un copil. Are nevoie de o exprimare completă. Se schimbă, poluează, poate pieri, se poate sufoca, îmbolnăvi sau însănătoşi. E copilul care se ridică, cel care îngrijeşte sau maltratează fiinţele care l-au creat împreună.

Evoluţia de la îndrăgostire la o legătură de iubire e greu de acceptat. Se transformă, pentru că imaginile idealizate ce fuseseră proiectate asupra celuilalt se pierd, pentru că se nasc nevoi infantile şi convingeri personale. Se loveşte de fidelităţi invizibile, înscrise adânc în fiecare dintre protagonişti.

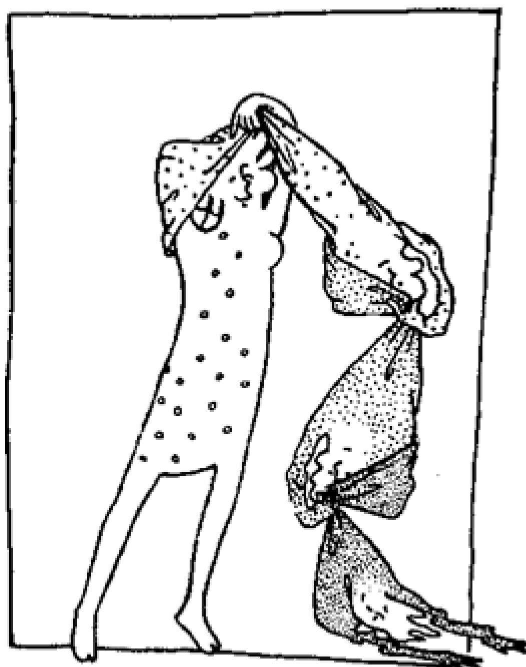
Îndrăgostirea e sortită pieirii pentru a face loc unei relaţii de iubire care aduce cu sine cerinţe şi proiecte comune. Dincolo de mituri, legătura se îmbogăţeşte atunci când fiecare acceptă să devină, iar şi iar, conştient de tot ce este în el însuşi. Nimic nu e sigur şi căutarea absolutului nu se satisface niciodată prin relaţii interumane. Aventura rămâne deschisă, ne-spus de deschisă şi de fragilă.

Schimbarea

Schimbarea personală e singura aventură inepuizabilă pe care ne este dat să o trăim, o aventură înscrisă în tatonările şi entuziasmul cotidian.

Schimbarea e o chemare din noi, o mişcare interioară, irezistibilă, uneori dureroasă, căreia îi cedăm în lumina descoperirilor sau căreia, dimpotrivă, îi rezistăm, crispaţi în temerile şi convingerile noastre.

Transformarea interioară, schimbarea din relaţiile şi evenimentele din viaţa noastră sunt ca doi poli legaţi. Dacă văd viaţa ca pe o posibilitate



„Am atîtea rînduri de piele de înlăturat pentru a mă recunoaşte în sfîrşit.”

de a învăţa şi de a mă descoperi, aceasta devine fascinantă chiar şi prin suferinţele care o marchează şi prin metamorfozele subtile ale maturizării.

Să devin ceea ce sunt, unic, cifru secret al unei cuceriri.

Concluzie

Această carte, aşa cum am proiectat-o, construit-o, împărtăşit-o şi scris-o, nu poate fi considerată încheiată. Şi va rămâne astfel atâta timp cât vor exista lucruri de spus despre extraordinara aventură a relaţiilor interumane.

Rămâne deschisă asupra întrebărilor multiple din noi, din voi poate, cititorii acestor rânduri.

Se poate prelungi prin schimburi. Rămânem deschişi stimulilor, criticilor, descoperirilor care vin din partea voastră.

Vă reamintim că o carte are întotdeauna doi autori, cel care o scrie şi cel care o citeşte.

Cuprins

Pentru a comunica cu ceilalți trebuie să știu să comunic cu mine însumi. Aceasta este ideea fundamentală a acestei cărți. Ea ne învață un lucru esențial: să ne definim așa cum sîntem în realitate, nici mai buni, nici mai răi.

Adesea, în relațiile noastre familiale, de prietenie sau de iubire, sîntem prinși într-o capcană: fie ne acuzăm pe noi înșine de ceea ce nu merge în viața noastră, fie îi acuzăm pe ceilalți. De vină sînt însă deficiențele de comunicare.

Avem nevoie să înțelegem mecanismele ce guvernează comunicarea și relațiile cu ceilalți oameni pentru a dobîndi mai multă seninătate și mai multă eficiență. Lucrarea de față ne pune la dispoziție mijloacele practice pentru a deveni un partener mai bun pentru noi înșine și pentru cei pe care îi prețuim.

colecții cărți chei



21. Spencer Johnson
Cine mi-a luat Cașcavalul?

22. Allan Pease
Întrebările sînt, de fapt, răspunsuri

23. Og Mandino
Al doisprezecelea înger

24. Og Mandino
Cel mai vestit vînzător din lume

25. Burke Hedges
Afirmă-te sub propria firmă

26. Norman Vincent Peale
Spune „pot" și vei pute[a]

27. Kenneth Blanchard
Spencer Johnson
Manager la Minut

28. Daniel Goleman
Inteligența emoțională

29. John C. Maxwell
Cum să devii popular

30. M. Scott Peck
Drumul către tine însuți

31. Jinny S. Ditzler
Cel mai bun an

32. Og Mandino
Alegerea

33. Zig Ziglar
Motive pentru a zîmbi

34. Spencer Johnson
Da sau Nu

35. John C. Maxwell
Realizează-te pe deplin

36. Bill Quain
10 reguli de încălcat
& 10 reguli de urmat

ISBN 973-8356-13-X

